

4 Grupe sanguine, 4 Diete
ALIMENTATIA ADECVATA

CELOR 4

GRUPE SANGUINE

Dieta

INDIVIDUALIZATĂ

cu soluții de menținere a sănătății, de
prelungire a vieții și obținere a greutateii ideale

Dr. Peter J. D'Adamo
cu Catherine Whitney

ALIMENTAȚIA ADECVATĂ CELOR 4 GRUPE SANGUINE

*Dieta individualizată cu soluții de menținere a sănătății,
de prelungire a vieții și obținere a greutateii ideale*

"Ce părere ați avea dacă v-aș spune că secretul menținerii sănătății, vigoriei și al prevenirii îmbolnăvirilor este atât de simplu încât stă la îndemâna oricui?", ne întreabă Dr. Peter D'Adamo în cartea sa *Eat Right 4 Your Type*), unde aflăm și răspunsul: "Acest secret rezidă în cunoașterea grupei noastre sanguine".

Dacă v-ați gândit vreodată că nu trebuie să mâncăm toți la fel sau să practicăm același tip de exerciții fizice, aveți multă dreptate. Pentru că absorbția diverselor alimente, ca și modul în care organismul nostru reacționează la stres, diferă în funcție de particularitățile grupelei sanguine.

Grupa sanguină reflectă procesele chimice care au loc în organism. Ea este cheia dezlegării misterele legate de boală, longevitate, formă fizică și rezistență psihică. Ea vă predispoze la anumite boli și vă indică alimentele pe care ar trebui să le consumați, precum și modalitățile de menținere a sănătății.

Până nu de mult legătura dintre grupa sanguină și menținerea sănătății printr-o alimentație adecvată a constituit o enigmă științifică, ale cărei componente abia acum au început a fi descifrate. Pornind de la rezultatele cercetărilor efectuate timp de 30 de ani de tatăl său, Dr. D'Adamo și-a petrecut ultimii 15 ani investigând relația dintre grupa sanguină, alimentație și boală. Rodul acestei munci este un ghid complet de menținere a sănătății, un plan individualizat adecvat fiecărei grupe sanguine în parte.

În *Eat Right 4 Your Type* sunt specificate:

- alimentele, mirodeniile, ceaiurile și plantele care influențează benefic fiecare grupă sanguină, contribuind la menținerea sănătății optime și a greutateii ideale;
- vitaminele și suplimentele alimentare care trebuie consumate preponderent și cele care trebuie evitate;
- medicamentele cu cea mai mare eficiență pentru fiecare tip sanguin;
- dacă stresul vă afectează mai mult sistemul muscular sau sistemul nervos;
- dacă vă relaxați mai bine prin gimnastică aerobică sau prin meditație;
- dacă să alegeți plimbarea, înotul, tenisul sau golful în cadrul programului dvs. de exerciții fizice;
- cum să vă feriți de unele virusuri și infecții obișnuite, cunoscând caracteristicile grupelei dvs. sanguine;
- cum puteți lupta împotriva bolilor cu potențial letal dacă știți la ce vă predispoze grupa sanguină;
- cum să încetiniți procesul de îmbătrânire prin evitarea factorilor specifici care determină deteriorarea rapidă a celulelor în cazul fiecărei grupe sanguine.

În *Eat Right 4 Your Type* veți găsi un ghid de viață simplu și clar, pe care oricine îl poate urma cu ușurință, și cele mai simple modalități de determinare a grupelei sanguine. Aveți în față o carte remarcabilă, ce va schimba radical modul în care mâncăm și trăim.

Dr. Peter J. D'Adamo este medic naturist, cercetător și cadru universitar recunoscut. Cercetările sale vaste și experimentele clinice asupra conexiunii dintre grupa sanguină și starea de sănătate sau boală au dus la succese răsunătoare în domeniul câtorva boli, printre care tratamentul cancerului mamar și SIDA. A publicat numeroase articole în reviste medicale și este membru în consiliul științific al unor mari companii de asigurări. Dr. D'Adamo, desemnat *medicul anului* în 1990 de către Asociația Americană a Medicilor Natuști și nominalizat *ca cel mai bun clinecian al lunii* în februarie 1991, de către publicația *Preventive Medicine Update*, este fondator și director onorific al publicației *The Journal of Naturopathic Medicine*. Are un cabinet de medicină de familie în Connecticut. Catherine Whitney este co-autor a numeroase cărți medicale cu mare succes la public.

Alimentația adecvată
celor

4

grupe sanguine

Dr. Peter J. D'Adamo
Catherine Whitney

4 GRUPE SANGUINE,
4 DIETE

Alimentația
adecvată celor **4**
grupe sanguine

*Dieta individualizată cu
soluții de menținere a sănătății,
de prelungire a vieții și
obținere a greutății ideale*

Eat Right 4 Your Type, Peter D'Adamo with Catherine Whitney
QP98.D33 1996 96-35510CIP

613 dc20
ISBN 0-399-14255-X

Library of Congress Cataloging-in-Publication Data

G. P. PUTNAM'S SONS

Publishers since 1838

200 Madison Avenue

New York, NY 10016

[Fitzgerald, Lance P.] Copyright © 1997 by Hoop-A-Joop, LLC
Published by the arrangement with [Fitzgerald, Lance P.] G. P.
Putnam's Sons, [Fitzgerald, Lance P.] a division of Penguin
Putnam Inc., New York

Toate drepturile sunt rezervate. Reproducerea acestei cărți sau a
unei părți din aceasta nu se poate face sub nici o formă fără
permisiune.

Alimentația adecvată celor 4 grupe sanguine
Peter D'Adamo cu Catherine Whitney
Traducere din limba engleză

Traducere: Dr. șt. med. Brehar-Cioflec Dana
Consultant științific probleme
medicale și de nutriție umană - Dr. șt. med. Garban-Daranyi Gabriela
Consultant științific Biochimie - Prof. Univ. Dr. Garban Zeno

Copyright © Ediția în limba română, 2001
S.C. California Fitness România S.R.L.

Editura ROATA, București, 2004
ISBN 973-7807-03-0

În memoria bunului meu prieten,
JOHN J. MOSKO (1919-1992)

„Această zi este numită ospățul lui Crispian:
Cel care supraviețuiește acestei zile și ajunge acasă în
siguranță,
Va umbla pe vârful picioarelor atunci când această zi este
pomenită,
Și se va însufleți la auzul numelui de Crispian.“

Cuprins

INTRODUCERE:	MUNCA A DOUĂ VIEȚI	XIII
PARTEA I:	<i>Identitatea grupei sanguine</i>	1
UNU:	GRUPA SANGUINĂ: <i>Adevărata revoluție a evoluției</i>	3
DOI:	CODUL SANGUIN: <i>Amprenta grupei sanguine</i>	16
TREI:	GRUPA SANGUINĂ: <i>Un ghid</i>	33
PARTEA A II-A:	<i>Planul grupelor sanguine</i>	49
PATRU:	PLANUL GRUPEI SANGUINE O	51
CINCI:	PLANUL GRUPEI SANGUINE A	96
ȘASE:	PLANUL GRUPEI SANGUINE B	144
ȘAPTE:	PLANUL GRUPEI SANGUINE AB	186

PARTEA A III-A: Sănătatea grupei sanguine	227
OPT: STRATEGII MEDICALE <i>Conexiunea cu grupele sanguine</i>	229
NOUĂ: GRUPA SANGUINĂ: <i>Puterea asupra bolii</i>	245
ZECE: GRUPA SANGUINĂ ȘI CANCERUL: <i>Lupta pentru vindecare</i>	302
EPILOG: O ÎNCREȚITURĂ A ȘCOARȚEI TERESTRE	324
POSTFAȚĂ: UN PROGRES MEDICAL PENTRU SECOLE DE JOSEPH PIZZORNO, PREȘEDINTE, UNIVERSITATEA BASTYR	328
ANEXA A: TABELE CU GRUPELE SANGUINE	333
ANEXA B: ÎNTREBĂRI UZUALE	337
ANEXA C: GLOSAR	352
ANEXA D: NOTE ASUPRA ANTROPOLOGIEI GRUPEI SANGUINE	356
ANEXA E: SUBGRUPELE GRUPELOR SANGUINE	364
ANEXA F: RESURSE: <i>Cum să obțineți ajutor</i>	369
ANEXA G: BIBLIOGRAFIE	372
ANEXA H: CHESTIONAR: <i>Participați la revoluția grupelor sanguine</i>	380
INDEX	385

INTRODUCERE

Munca a două vieți

Am considerat că nu există pe fața pământului doi oameni identici, nici două persoane care să aibă aceleași amprente digitale, amprente ale buzelor sau amprente vocale. Nu există două fire de iarbă sau doi fulgi de zăpadă la fel. Deoarece toți oamenii sunt diferiți, m-am gândit că nu este logic ca ei să mănânce aceleași feluri de alimente. A devenit clar pentru mine că, de vreme ce fiecare persoană este găzduită într-un trup aparte, cu diferite părți forte, slăbiciuni și nevoi nutriționale, singura modalitate de a menține sănătatea sau de a vindeca boala este ajustarea la nevoile specifice fiecărui pacient în parte.

*James D'Adamo,
tatăl meu*

GRUPA DUMNEAVOASTRĂ SANGUINĂ ESTE CHEIA CARE descurse ușa spre misterele sănătății, bolii, longevității, vitalității fizice și puterii emoționale. Grupa sanguină determină susceptibilitatea dumneavoastră la boală, alimentele pe care trebuie să le mâncați și modul în care trebuie să vă antrenați. Ea reprezintă un factor în cadrul nivelurilor dumneavoastră energetice, al eficienței cu care „ardeți” caloriiile, în răspunsul dumneavoastră emoțional la stres și poate în însăși personalitatea dumneavoastră.

Legătura între grupa sanguină și alimentație poate părea radicală dar nu este. Suntem conștienți de multă vreme de lipsa unei conexiuni în înțelegerea acestui proces, care duce fie spre starea de bine, fie la îmbolnăvire. Trebuia să existe un motiv pentru care apăreau atâtea paradoxuri în studiile nutriționale și în supraviețuirea în urma bolilor. Trebuia, de asemenea, să existe o explicație a faptului că unii oameni erau capabili să piardă în greutate urmând

anumite diete, în timp ce alții nu, că unii oameni își mențineau vitalitatea la vârste înaintate, în timp ce alții se deteriorau mental și fizic. Analiza grupelor sanguine ne-a furnizat o modalitate de a explica aceste paradoxuri. Și cu cât explorăm mai mult conexiunea, cu atât ea devine mai validă.

Grupele sanguine sunt fundamentale precum însăși creația. În logica supremă a naturii, grupele sanguine urmează un traseu neîntrerupt de la cel mai timpuriu moment al creației umane până în prezent. Ele sunt semnătura strămoșilor noștri pe indestructibilul drum al istoriei.

Acum am început să descoperim cum să folosim grupa sanguină ca amprentă celulară care dezvăluie multe din misterele majore ce marchează demersul nostru de stabilire a sănătății. Această lucrare este o prelungire a recentelor descoperiri fundamentale cu privire la acidul dezoxiribonucleic (ADN) uman. Accepțiunea noastră despre grupele sanguine duce știința geneticii cu un pas înainte, prin afirmarea fără echivoc a faptului că fiecare ființă umană este absolut unică. Nu există stiluri de viață sau diete corecte sau greșite. Opțiuni corecte sau greșite se pot face doar în baza codurilor noastre genetice individuale.

Cum am descoperit veriga absentă

MUNCA MEA în domeniul analizei grupelor sanguine este desăvârșirea unei căutări de o viață – nu numai a mea, dar și a tatălui meu. Sunt un medic naturist de a doua generație. Dr. James D'Adamo, tatăl meu, a absolvit un colegiu naturist (un program postuniversitar de 4 ani) în 1957 și apoi a studiat în Europa la câteva dintre marile stațiuni balneare. El a observat că, deși mulți pacienți evoluau favorabil sub regimuri strict vegetariene și hipolipidice, care sunt emblema „bucătăriei balneoclimaterice“, o parte dintre ei nu păreau să facă progrese, iar unii evoluau chiar nefavorabil. Fiind un om sensibil și cu serioase abilități de deducție și pătrundere, tatăl meu s-a gândit că trebuie să existe un fel de marcaj pe care l-ar putea folosi pentru a stabili diferențele între necesitățile de alimentație ale pacienților săi. El s-a gândit că, de vreme ce sângele era sursa

nutrițională principală a organismului, poate că unele caracteristici ale sângelui ar putea ajuta la identificarea acestor diferențe. Tatăl meu a început să-și testeze teoria prin determinarea grupelor sanguine ale pacienților săi și observând reacțiile individuale la diferite diete prescrise.

De-a lungul anilor și studiind nenumărați pacienți, a început să se contureze un model. El a observat că pacienții care aveau grupa sanguină A păreau să evolueze nefavorabil la diete hiperproteice, care includeau cantități generoase de carne, dar evoluau foarte bine cu proteine vegetale, cum ar fi soia și tofu. Produsele lactate tindeau să determine producerea unor cantități apreciabile de secreții mucoase în sinusurile și căile respiratorii ale celor cu grupa sanguină A. Atunci când erau sfătuiți să crească nivelul activității și exercițiilor fizice, pacienții cu grupa sanguină A simțeau oboseală și stare de rău, când efectuau forme mai ușoare de exerciții, cum ar fi yoga, ei se simțeau vioi și plini de energie.

Pe de altă parte, pacienții cu grupa O se simțeau mai bine cu diete hiperproteice și erau înviorați de activități fizice intense, cum ar fi jogging și aerobic. Cu cât tatăl meu testa diferite grupe sanguine, cu atât mai mare era convingerea sa că fiecare dintre ei parcurgea un drum diferit spre însănătoșire.

Inspirat de zicala „Mâncarea unui om este otrava altuia“, tatăl meu și-a structurat observațiile și recomandările privitoare la dietă într-o carte intitulată *Alimentația Unui Om*. La publicarea cărții în 1980, eu eram în al treilea an de studii naturiste la Colegiul John Bastyr din Seattle. În această perioadă se observau reușite revoluționare în domeniul educației naturiste. Țelul Colegiului Bastyr era nici mai mult, nici mai puțin decât de a crea medicul alternativ complet, egal din punct de vedere intelectual și științific cu un medic internist, dar cu pregătire naturistă de specialitate. Pentru prima dată, tehnicile, procedeele și substanțele naturiste puteau fi evaluate științific cu ajutorul tehnologiei moderne. Am așteptat o ocazie de a cerceta teoria tatălui meu cu privire la grupele sanguine. Doream să mă asigur că avea validitate științifică. Șansa mea s-a ivit în 1982, anul în care am absolvit, când, în cadrul stagiului clinic, am început să studiez literatura medicală pentru a vedea dacă puteam găsi vreo corelație între grupele sanguine ABO și predilecția pentru anumite boli, și dacă una dintre acestea susținea teoria tatălui meu cu privire

la alimentație. Deoarece cartea tatălui meu se baza mai curând pe impresiile sale subiective asupra grupelor sanguine decât pe o metodă obiectivă de evaluare, nu eram sigur că voi putea să găsesc o bază științifică pentru teoriile sale. Dar am rămas surprins de ce aveam să aflui.

Primul meu progres a constat în descoperirea faptului că două boli gastrice majore erau asociate cu grupa sanguină. Prima era ulcerul peptic, stare adesea corelată cu niveluri peste medie ale acidității gastrice. Această stare a fost raportată mai frecvent la persoanele cu grupa sanguină O decât la cele cu alte grupe sanguine. Am fost imediat intrigat, deoarece tatăl meu observase că pacienții cu grupa sanguină O evoluau favorabil cu diete proteice pe bază de produse de origine animală – alimente care necesită o cantitate mai mare de acid gastric pentru o digestie adecvată.

A doua corelație a fost asocierea între grupa sanguină A și cancerul gastric. Cancerul gastric a fost frecvent legat de nivelurile scăzute ale secreției acidului gastric, cum ar fi anemia pernicioasă, o altă tulburare depistată mai frecvent la indivizii cu grupa sanguină A. Anemia pernicioasă este legată de deficitul de vitamină B-12, care necesită un anumit nivel al acidului gastric pentru a fi absorbită.

Studiind aceste fapte mi-am dat seama că, pe de o parte, persoanele cu grupa sanguină O aveau predispoziție la o boală asociată cu o cantitate prea mare de acid gastric, în timp ce, pe de altă parte, persoanele cu grupa sanguină A aveau predispoziție la două boli asociate cu cantități prea reduse de acid gastric.

Aceasta era veriga de legătură pe care o căutasem. Exista în mod sigur o bază științifică pentru observațiile tatălui meu. Și astfel a început relația mea durabilă cu știința și antropologia grupelor sanguine. Cu timpul, am descoperit că cercetările inițiale ale tatălui meu asupra corelației între grupa sanguină, alimentație și sănătate erau cu mult mai semnificative decât își imaginase chiar el.

Patru soluții simple pentru a dezlega misterele vieții

AM CRESCUT într-o familie în care predomină grupa sanguină A și, datorită cercetărilor tatălui meu, consumam, în principal, alimente de

tip vegetarian constând din tofu, legume fierte în aburi și salate. Copil fiind, eram adesea stânjenit și mă simțeam oarecum frustrat, deoarece nici unul dintre prietenii mei nu mâncau alimente ciudate precum tofu. Dimpotrivă, ei se angajau cu entuziasm într-un alt tip de alimentație, considerată „revoluționară” și de mare succes în anii '50; alimentația lor consta din hamburgeri, hot dogs, cartofi prăjiți în grăsime, acadele, înghețată și o mulțime de siropuri.

Și astăzi mănânc la fel ca atunci când eram copil, și îmi place la nebunie. În fiecare zi mănânc alimentele după care tânjește grupa sanguină A și este deosebit de satisfăcător.

În această carte vă voi relata despre relația fundamentală dintre grupa sanguină a fiecărui individ în parte și opțiunile de alimentație și stil de viață care ar putea să vă asigure o trăire optimă a vieții. Esența corelației cu grupa sanguină rezidă în următoarele aspecte:

- Grupa sanguină – O, A, B sau AB – este o puternică amprentă genetică care identifică la fel de sigur ca și ADN-ul.
- Dacă utilizați caracteristicile individuale ale grupei sanguine drept ghid pentru alimentație și mod de viață, veți fi mai sănătoși, veți atinge în mod natural greutatea corporală ideală și veți încetini procesul de îmbătrânire.
- Grupa sanguină reprezintă o măsură mai sigură a identității decât rasa, cultura sau factorul geografic. Ea este un marker genetic al identității, un ghid care arată cum puteți trăi în cel mai sănătos mod.
- Cheia semnificației grupei sanguine poate fi găsită în povestea evoluției umane: grupa O este cea mai veche; grupa A a evoluat în cursul societății agrariene; grupa B a apărut pe când oamenii migrau spre nord, în teritorii mai reci, mai aspre; grupa AB a fost o adaptare minuțioasă, modernă, un rezultat al amestecurilor combinate ale grupurilor disparate. Această istorie evolutivă se corelează cu necesitățile nutriționale corespunzătoare fiecărei grupe sanguine în prezent.

Ce este acest factor remarcabil, grupa sanguină?

Grupa sanguină este una dintre cele câteva variații recunoscute medical, asemănătoare cu culoarea părului și a ochilor. Multe dintre

aceste variații, cum ar fi tiparele amprentelor digitale și mai recenta analiză a ADN, sunt folosite pe scară largă de către specialiștii în medicină legală și criminalistică, ca și de către cei care cercetează cauzele și tratamentele bolilor. Grupa sanguină este, în toate privințele, la fel de semnificativă ca alte variații. Din multe puncte de vedere, constituie un instrument de măsură chiar mai util. Analiza grupei sanguine este un sistem logic. Informația este simplu de înșușit și ușor de aplicat. Am transmis acest sistem multor medici care îmi spun că obțin rezultate bune cu pacienții care le urmează recomandările. Astăzi vi-l voi transmite dumneavoastră. Învățând principiile analizei grupelor sanguine, puteți găsi alimentația optimă pentru dumneavoastră și pentru membrii familiei. Puteți să stabiliți cu precizie alimentele care vă fac rău, care contribuie la creșterea greutateii corporale și care duc la boli cronice.

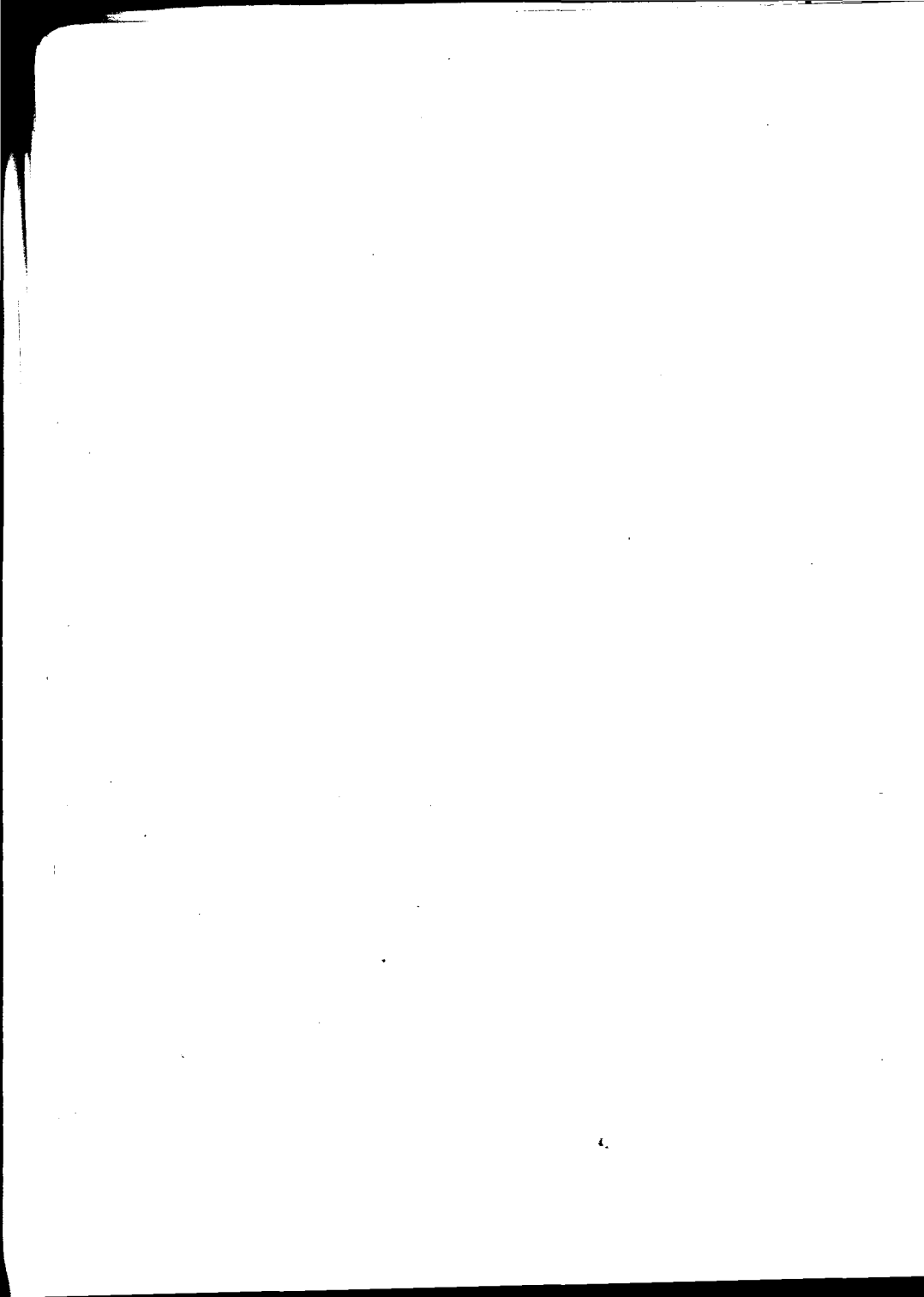
Mai devreme, mi-am dat seama că analiza grupelor sanguine oferea un mijloc puternic de a interpreta variațiile individuale în caz de boală și în starea de sănătate. Dată fiind cantitatea de date științifice disponibile, este surprinzător că efectele grupelor sanguine asupra sănătății noastre nu au primit atenția cuvenită. Dar acum sunt pregătit să fac disponibilă această informație – nu doar pentru colegii mei cercetători și pentru membrii comunității medicale, ci și pentru dumneavoastră.

La prima vedere, știința grupelor sanguine poate fi descurajantă, dar vă asigur că este la fel de simplă și fundamentală ca viața însăși. Vă voi povesti despre vechiul drum al evoluției grupelor sanguine (la fel de consolidat ca povestea istoriei umane) și voi demitiza știința grupelor sanguine, pentru a furniza un plan clar și simplu pe care să-l puteți urma.

Îmi dau seama că aceasta este, poate, o idee complet nouă pentru dumneavoastră. Puțini oameni se gândesc la implicațiile grupei lor sanguine, deși aceasta reprezintă o forță genetică puternică. S-ar putea să fiți șovăitori în a vă avânta într-un astfel de teritoriu nefamiliar, chiar dacă argumentele științifice par convingătoare. Vă rog să faceți doar trei lucruri: discutați cu medicul înainte de a începe, aflați-vă grupa sanguină dacă nu o cunoașteți deja și încercați dieta grupei sanguine timp de cel puțin două săptămâni. Cei mai mulți dintre pacienții mei sesizează unele rezultate în decursul

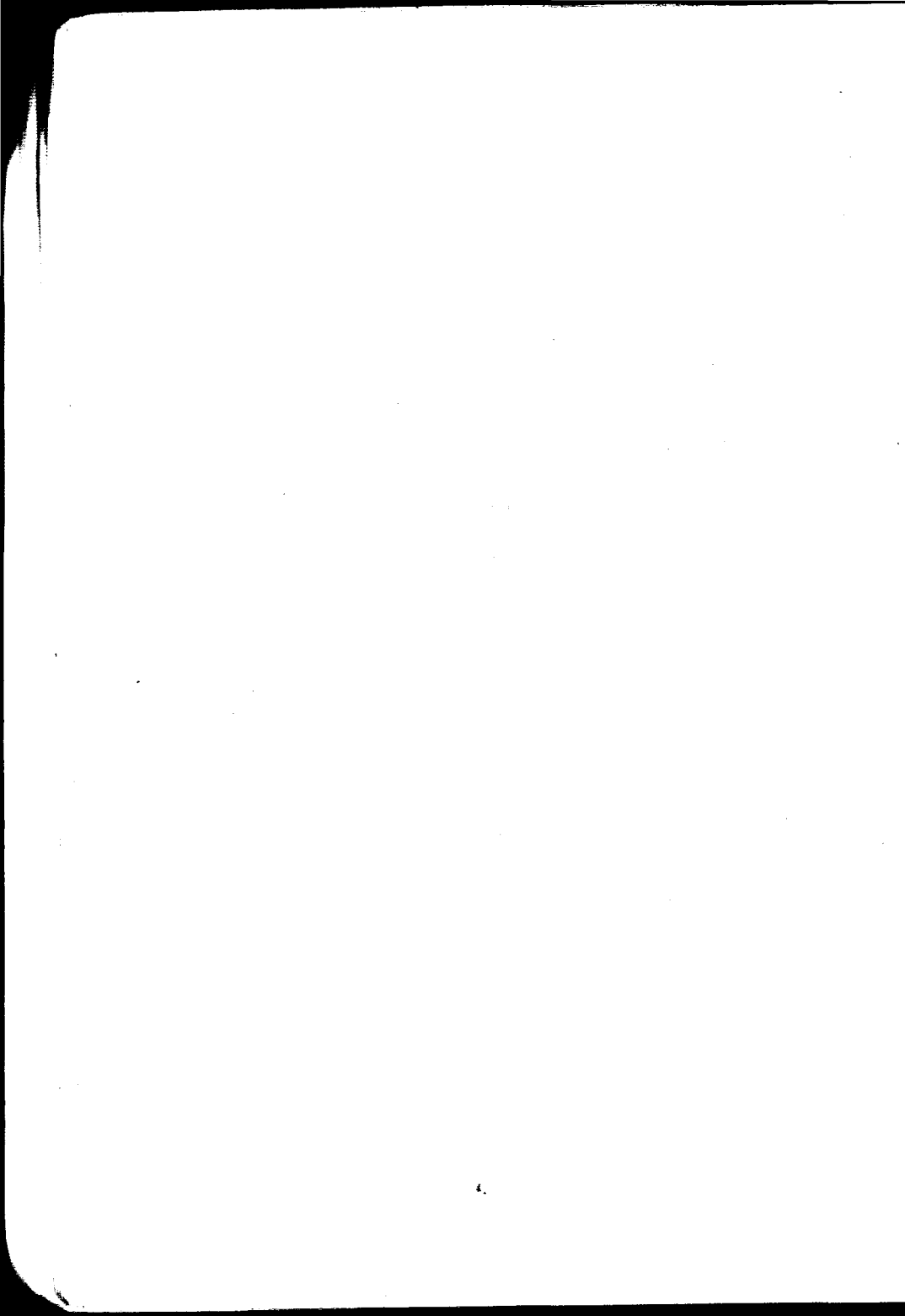
acestei perioade de timp – energie crescută, scădere în greutate, o reducere a acuzelor digestive și o ameliorare a problemelor cronice cum ar fi astmul, cefaleea și pirozisul.

Oferiți dietei grupei sanguine șansa de a vă aduce beneficiile pe care le-am constatat la mai mult de patru mii de oameni care au urmat o asemenea dietă. Convingeți-vă singuri că sângele nu numai că asigură organismului dumneavoastră elementele nutritive cele mai importante, dar se dovedește acum a fi și un mijloc de păstrare a sănătății dumneavoastră în viitor.



PARTEA I

**IDENTITATEA
GRUPEI
SANGUINE**



UNU

Grupa sanguină:

*Adevărata
revoluție a evoluției*

SÂNGELE ESTE ÎNSĂȘI VIAȚA. ESTE FORȚA PRIMORDIALĂ care alimentează puterea și misterul nașterii, ororile bolii, ale războiului și ale morții violente. Civilizații întregi au fost construite pe baza legăturilor de sânge. Triburi, clanuri și monarhii depind de ele. Nu putem exista fără sânge – la propriu sau la figurat.

Sângele este magic. Sângele este mistic. Sângele este alchimic. Apare de-a lungul istoriei umane drept un simbol profund religios și cultural. Popoarele antice îl amestecau și îl beau ca simbol al unității și loialității. Din cele mai vechi timpuri, vânătorii efectuau ritualuri, pentru a liniști spiritele animalelor ucise, adăugând ca ofrandă sângele animal și mânjindu-și fețele și trupurile cu acesta. Sângele mielului era plasat ca semn pe colibele robilor evrei în Egipt astfel încât Îngerul Morții să treacă peste ele. Se spune că Moise ar fi transformat apele Egiptului în sânge în lupta sa pentru a-și elibera poporul. Sângele simbolic al lui Isus Cristos a fost, timp de aproape două mii de ani, un punct central în majoritatea riturilor sacre ale creștinătății.

Sângele evocă o imagistică atât de bogată și sacră deoarece este în realitate atât de extraordinar. Nu numai că el asigură sistemele complexe de eliberare și apărare ce sunt necesare pentru însăși

4 ALIMENTAȚIA ADECVATĂ CELOR 4 GRUPE SANGUINE

existența noastră, dar este și o piatră de temelie pentru umanitate – o oglindă în care putem recunoaște slabele urme ale călătoriei noastre.

În ultimii patruzeci de ani am putut utiliza markeri biologici, cum ar fi grupele sanguine, pentru a întocmi o hartă cu mișcările și grupările strămoșilor noștri. Aflând modul cum acești oameni din vechime s-au adaptat la provocările ridicate de climă, germini și hrană, aflate în continuă schimbare, învățăm despre noi înșine. Modificările climaterice și hrana disponibilă au produs noi grupe sanguine. Grupa sanguină este cordonul neîntrerupt care ne leagă unii de alții.

În ultimă instanță, diferențele între grupele sanguine reflectă capacitatea de adaptare a omului la diferite solicitări din partea mediului extern. În cea mai mare parte, aceste solicitări au avut impact asupra sistemului digestiv și a celui imunitar: de exemplu, o singură bucată de carne stricată ar putea să vă fie fatală, o tăietură sau o zgârietură ar putea evolua spre o infecție letală. Totuși, rasa umană a supraviețuit. Iar povestea acestei supraviețuiri este indisolubil legată de sistemul nostru digestiv, precum și de cel imunitar. În aceste două zone se regăsesc majoritatea diferențelor dintre grupele sanguine.

Istoria umanității

ISTORIA umanității este istoria supraviețuirii. Mai exact, este povestea locurilor în care trăiau oamenii și a ceea ce puteau mânca acolo. Este povestea hranei – a găsirii și a deplasării necesare pentru descoperirea ei. Nu știm cu siguranță când a început evoluția umană. Neanderthalienii, primii humanoizi pe care îi cunoaștem, poate să se fi dezvoltat cu 500.000 de ani în urmă.

Ceea ce știm este că preistoria umană a început în Africa, unde am evoluat de la ființele humanoide. Viața în timpurile străvechi era scurtă, grea și brutală. Oamenii mureau într-o mie de feluri – de infecții, paraziți, atacuri ale animalelor, fracturi osoase, naștere – și mureau tineri.

Primii oameni trebuie să fi petrecut momente îngrozitoare asigurându-și existența în acest mediu sălbatic. Dinții lor erau scurți

și neascuțiți – nepotriviiți pentru a ataca. Spre deosebire de majoritatea concurenților lor în lanțul trofic, ei nu posedau abilități speciale în ceea ce privește viteza, puterea sau agilitatea. Inițial, calitatea principală a oamenilor a fost o viclenie înăscută, care mai târziu s-a dezvoltat spre gândirea rațională.

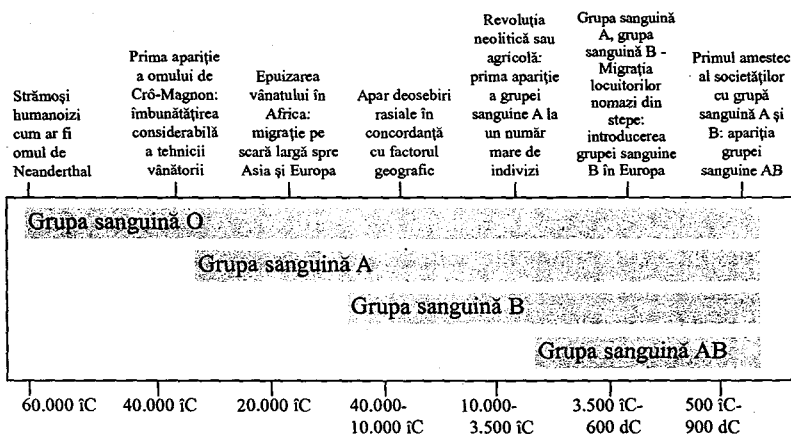
Neanderthalienii probabil aveau o alimentație constând din hrană crudă, respectiv din plante sălbatice, larve și resturi descompuse ale victimelor animalelor de pradă. Ei erau mai mult pradă decât prădător, mai ales în privința infecțiilor și a calamităților reprezentate de paraziți. (Mulți dintre paraziții, viermii, căpușele și microorganismele infecțioase găsite în Africa nu stimulează sistemul imunitar pentru a produce anticorpi specifici, deoarece probabil primii oameni, având grupa sanguină O, beneficiau deja de protecție prin anticorpii dobândiți la naștere.)

Pe măsură ce rasa umană a migrat și a fost forțată să-și adapteze alimentația la condițiile în schimbare, noua alimentație a provocat adaptări la nivelul tractului digestiv și al sistemului imunitar, inițial necesare pentru supraviețuire, iar apoi pentru fortificare, în fiecare nou habitat. Aceste modificări sunt reflectate în dezvoltarea grupelor sanguine, care par să fi survenit în momente critice ale dezvoltării umane:

1. Ascensiunea oamenilor în vârful lanțului trofic (evoluția grupei O spre expresia sa deplină).
2. Schimbarea stilului de viață de la cel de vânător-culegător la unul agrarian, mai domestic (aparitia grupei A).
3. Fuziunea și migrarea raselor din Africa de baștină spre Europa, Asia și cele două Americi (dezvoltarea grupei B).
4. Procesul contemporan de amestec al grupurilor dispartate (aparitia grupei AB).

Fiecare grupă sanguină conține mesajul genetic al alimentației și comportamentelor strămoșilor noștri și, deși ne găsim la o mare distanță de istoria timpurie, multe dintre caracteristicile lor încă ne afectează. Cunoașterea acestor predispoziții ne ajută să înțelegem logica alimentației corespunzătoare grupelor sanguine.

6 ALIMENTAȚIA ADECVATĂ CELOR 4 GRUPE SANGUINE



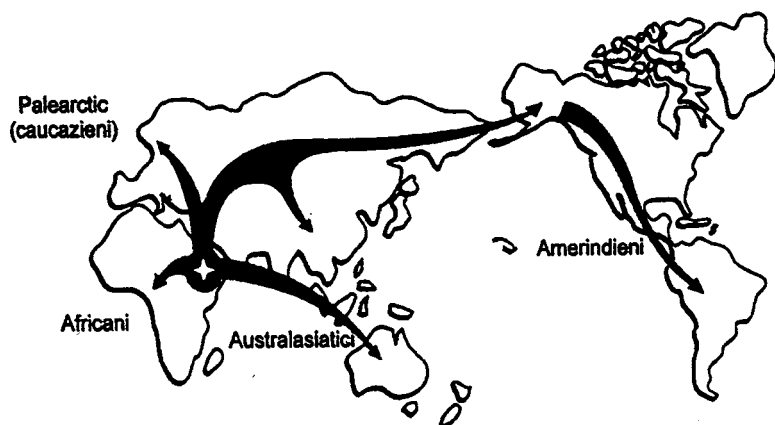
Coordonata temporală a corelației grupă sanguină-antropologie. Începând din cele mai vechi timpuri, diagrama pune în lumină diferite aspecte ale dezvoltării umane în corelație cu apariția grupelor sanguine. Este interesant că schimbările revoluționare ale grupelor sanguine prezintă o încadrare cronologică aproape biblică. În timpurile când toți oamenii aveau grupa sanguină O (perioada cea mai îndelungată) ocupau un spațiu restrâns și consumau același tip de hrană, nu era necesară nici o schimbare ulterioară. Totuși, o dată cu creșterea populației și cu migrațiile consecutive, variația s-a accelerat. Următoarele grupe sanguine, A și B, nu datează de mai mult de 15.000 până la 25.000 de ani, iar grupa AB este cu mult mai recentă.

„O“ semnifică vechimea

APARIȚIA strămoșilor noștri de Crô-Magnon în jurul anului 40.000 înainte de Cristos, a propulsat specia umană în vârful lanțului trofic, făcându-i pe aceștia cei mai periculoși prădători de pe pământ. Ei au început să vâneze în haite organizate. În scurt timp, ei au fost capabili să făurească arme și să folosească unelte. Aceste avansuri majore le-au conferit putere și superioritate dincolo de capacitățile lor fizice naturale.

Vânători iscusiți și de temut, în curând, oamenii de Crô-Magnon nu au mai avut multe motive să se teamă de nici unul dintre rivalii lor naturali. În lipsa altor prădători naturali în afară de ei înșiși, a avut loc o explozie a populației. Proteinele – carnea – reprezentau sursa lor de energie și acesta a fost momentul în care atributele digestive ale grupei sanguine O au atins expresia cea mai deplină.

Oamenii se simțeau mai bine consumând carne și le-a fost necesară o perioadă remarcabil de scurtă ca să extermină vânatul mare din zona lor de vânătoare. Numărul de oameni care trebuiau hrăniți era din ce în ce mai mare, astfel încât competiția pentru carne



De la baza lor din patria ancestrală din Africa, primii vânători-culegători cu grupa sanguină O rățăeau pe tot întinsul Africii și pătrundeau în Europa și în Asia în căutare de noi surse de vânat. Când au întâlnit condiții de mediu în schimbare, ei au început să dezvolte caracteristici rasiale moderne.

a devenit acerbă. Vânătorii au început să se lupte și să-i ucidă pe cei care încălcau ceea ce ei susțineau că erau în exclusivitate teritoriile lor de vânătoare. Ca întotdeauna, ființele umane și-au găsit cel mai mare dușman în ei înșiși. Zonele bune de vânătoare au devenit rare. A început migrația rasei umane.

În jurul anului 30.000 înainte de Cristos, bande de vânători călătoreau din ce în ce mai departe în căutarea cărnii. Atunci când o schimbare a vânturilor a secat ceea ce fusese un teren fertil de vânătoare în Sahara și când zonele nordice anterior înghețate au început să se încălzească, ei au început să părăsească Africa, îndreptându-se spre Europa și Asia.

Această mișcare a însămânțat planeta cu populația sa de bază, care avea grupa sanguină O, grupa sanguină predominantă chiar și în ziua de astăzi.

În jurul anului 20.000 înainte de Cristos, oamenii de Crô-Magnon se mutaseră în totalitate în Europa și Asia, decimând turmele numeroase de vânat în asemenea măsură încât era necesară găsirea altor alimente. Cercetând fiecare nouă zonă în căutarea oricărui lucru comestibil, este probabil că oamenii carnivori au devenit rapid omnivori, cu o alimentație mixtă de boabe, viermi, nuci, rădăcini și animale mici. Populațiile au înflorit de-a lungul coastelor lacurilor și

râurilor planetei, unde peștii și alte surse de hrană se găseau din abundență. În jurul anului 10.000 înainte de Cristos, oamenii ocupau în întregime principalele zone de uscat ale planetei, cu excepția Antarcticii.

Mișcarea primilor oameni spre climate mai aspre a creat pielea de culoare mai deschisă, structuri osoase mai puțin masive și păr mai drept. Natura, de-a lungul timpului, i-a reaclimatizat la regiunile terestre unde locuiau. O dată cu deplasarea oamenilor spre nord s-a dezvoltat pielea de culoare deschisă, mai rezistentă împotriva degerăturilor decât pielea de culoare închisă. Pielea de culoare mai deschisă era, de asemenea, mai aptă de a metaboliza vitamina D, într-un ținut cu zile mai scurte și nopți mai lungi.

Uneori, oamenii de Crô-Magnon se epuizau total; succesul le devenea un blestem. Suprapopularea a dus curând la epuizarea teritoriilor de vânătoare. Ceea ce păruse odată un depozit fără sfârșit de vânat s-a redus drastic. Aceasta a dus la o concurență crescută pentru carnea rămasă. Concurența a dus la război, iar războiul a dus la migrații ulterioare.

„A” semnifică agrarian

GRUPA SANGUINĂ A a apărut undeva în Asia sau în Orientul Mijlociu între 25.000 și 15.000 înainte de Cristos, ca răspuns la noile condiții de mediu. A apărut la apogeul perioadei Neoliticului, sau a Noii Epoci de Piatră, care a urmat după Vechea Epocă de Piatră, sau perioada Paleoliticului, a vânătorilor Crô-Magnon. Agricultură și domesticirea animalelor erau caracteristicile culturii acestei perioade.

Cultivarea cerealelor și creșterea vitelor a schimbat totul. Capabili pentru întâia oară să-și anticipeze existența imediată și să se întrețină pe sine, oamenii au întemeiat comunități stabile și structuri de viață permanente. Acest stil de viață radical diferit, o modificare majoră a hranei și a mediului înconjurător, a determinat o mutație cu totul nouă la nivelul tubului digestiv și al sistemului imunitar ale oamenilor neolitici – o mutație care le-a permis să tolereze și să asimileze mai bine cerealele cultivate și alte produse agricole. A apărut grupa sanguină A.

Stabilirea în comunități permanente de fermieri prezenta noi provocări de dezvoltare. Aptitudinile necesare pentru a vâna în comun au făcut acum loc unui nou tip de societate cooperatistă.

Pentru prima dată, îndemânarea specifică a unui individ de a face un anumit lucru depindea de îndemânarea altor indivizi pentru a înfăptui un alt lucru, diferit. De exemplu, morarul depindea de fermier, care îi aducea recolta sa, fermierul depindea de morar ca să îi macine grânele. Hrana nu mai era percepută doar ca sursă imediată de alimentație sau uneori ca obiect. Câmpurile trebuiau drenate și cultivate anticipându-se o recompensă ulterioară. Planificarea și munca în colaborare cu alții au devenit lege. Din punct de vedere psihologic, acestea sunt caracteristici la care cei cu grupa sanguină A excelează – probabil o altă adaptare la mediu.

Gena pentru grupa sanguină A a început să se dezvolte în societățile agrariene timpurii. Mutația genetică ce a produs grupa sanguină A din grupa sanguină O s-a produs rapid – atât de rapid încât rata mutației era comparabilă (chiar de patru ori mai mare) cu cea a *Drosophilei*, musculița de oțet, deținătoarea recordului în domeniul ratei mutațiilor.

Care ar fi putut fi motivul pentru această extraordinară rată a mutațiilor umane de la grupa sanguină O la grupa A? Motivul era supraviețuirea. Supraviețuirea celui mai puternic într-o societate aglomerată. Deoarece grupa sanguină A a dovedit o rezistență mai mare la infecțiile obișnuite în zonele cu densitate mare a populației, societățile urbane, industrializate au devenit rapid de grupă sanguină A. Chiar astăzi, supraviețuitorii ciumei, holerei și variolei prezintă o predominanță a grupei sanguine A față de grupa O.

În final, gena pentru grupa sanguină A s-a răspândit dincolo de Asia și Orientul Mijlociu, până în Europa de Vest, dusă de indo-europeni, care au pătruns adânc în teritoriile populațiilor pre-neolitice. Hoardele de indo-europeni au apărut inițial în sudul Rusiei centrale, între 3.500 și 2.000 înainte de Cristos, și au înaintat spre sud până în vârful Asiei de sud-vest, dând naștere populațiilor și popoarelor din Iran și Afganistan. Dezvoltându-se continuu, ei au înaintat mai departe spre vest, în Europa. Invazia indo-europenilor a constituit în fapt originara revoluționare a alimentației. Invazia a introdus noi obiceiuri alimentare cu repercusiuni asupra sistemului imunitar și tractului digestiv mai puțin complex al vânătorilor-culegători timpurii, iar aceste modificări au fost atât de profunde încât au provocat stresul necesar răspândirii genei grupei sanguine A. Cu timpul, sistemul digestiv al vânătorilor-culegători și-a pierdut capacitatea de a prelucra hrana carnivora pre-agricolă.

Astăzi, sângele grupei A este încă întâlnit cu frecvența cea mai mare la vest-europeni. Frecvența grupei sanguine A scade pe măsură ce ne deplasăm dinspre Europa vestică spre est, călcând pe urmele străvechilor tipare de migrare. Persoanele cu grupa sanguină A se găsesc în grupuri mari de-a lungul Mediteranei, Adriaticii și a Mării Egee, mai ales în Corsica, Sardinia, Spania, Turcia și în Balcani. Japonezii, de asemenea, prezintă unele dintre cele mai mari concentrări de indivizi cu grupa sanguină A din Asia de est, alături de un număr mai mic de indivizi cu grupa sanguină B.

Grupa sanguină A a apărut în urma mutației grupei O, ca răspuns la numărul mare de infecții provocate de extinderea numerică a populației și la modificările majore ale alimentației. Profilarea grupei sanguine B a cunoscut o altă evoluție.

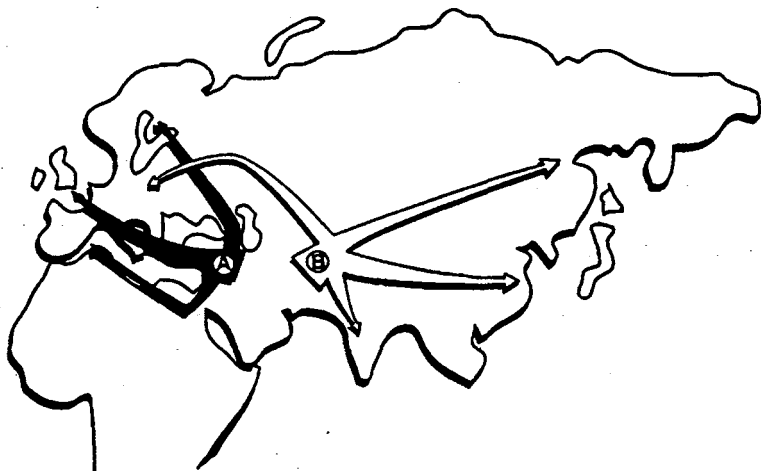
„B“ semnifică echilibrul

GRUPA SANGUINĂ B s-a dezvoltat între 10.000 și 15.000 înainte de Cristos, în zona podișului Himalaya – actualmente parte a Pakistanului și Indiei.

Prin dislocarea din savanele fierbinți, luxuriante ale Africii de Est în podișurile reci, aspre ale Himalaiei, grupa sanguină B se poate să fi apărut inițial ca răspuns la modificările de climă. A apărut mai întâi în India sau în regiunea Ural din Asia, în cadrul unui amestec de triburi caucaziene și mongole. Această nouă grupă sanguină a devenit în curând caracteristică marilor triburi de locuitori ai stepelor, care până în momentul respectiv dominau câmpiile euro-asiatice.

O dată cu deplasarea mongolilor de-a lungul Asiei, gena grupei sanguine B se înstăpânea tot mai ferm. Mongolii s-au răspândit spre nord, construind o cultură dependentă de păstorit și domesticirea animalelor – după cum reflecta alimentația lor compusă din carne și produse lactate preparate.

Două tipuri distincte de indivizi cu grupa sanguină B au apărut în timp ce nomazii păstori pătrundeau în Asia: un grup agrar, relativ sedentar, în sud și sud-est și o societate nomadă, războinică, ce cucerea nordul și vestul. Nomazii erau călăreți desăvârșiți care au pătruns adânc în Europa de Est, iar gena pentru grupa sanguină B



Originile și deplasările grupelor sanguine A și B. De la apariția sa în Asia și Orientul Mijlociu, gena pentru grupa sanguină A a fost transportată de către popoarele indoeuropene în Europa de Nord și de Vest. Alte migrații au transportat grupa sanguină A în Africa de Nord, unde aceasta s-a răspândit la africanii saharieni. De la originile sale în vestul munților Himalaya, grupa B a fost transportată de către popoarele mongole în Asia de Sud-Est și în câmpiile asiatice sau stepe. O migrație separată a popoarelor cu grupa sanguină B a penetrat Europa de Est. În acel moment, nivelurile oceanului planetar crescuseră, îndepărtând puntea de uscat dintre America de Nord și Asia. Acest fapt a împiedicat orice mișcare a grupe sanguine B în America de Nord, unde populațiile timpurii au continuat să rămână în exclusivitate cu grupa sanguină O.

constituie și astăzi o dovadă puternică a acestui fapt la multe dintre populațiile Europei de Est. Între timp, o cultură în întregime bazată pe agricultură se răspândise în China și Asia de Sud-Est. Tipul de pământ existent i-a determinat să îl cultive, iar acești oameni au creat climate unice în zonă, utilizând tehnici sofisticate de irigare și cultivare, care dovedeau o combinație impresionantă de creativitate, inteligență și spirit tehnic.

Schisma între triburile războinice din nord și fermierii pașnici din sud era adâncă, și reminiscențele ei există și astăzi în domeniul bucătăriei sud-asiatice, care folosește foarte puțin sau de loc alimente lactate. În concepția asiatică, produsele lactate sunt hrana barbarilor, lucru care este regretabil, deoarece hrana pe care au adoptat-o ei nu se potrivește la fel de bine grupei sanguine B.

12 ALIMENTAȚIA ADECVATĂ CELOR 4 GRUPE SANGUINE

Dintre toate grupele sanguine ale sistemului ABO, grupa B prezintă cea mai clară distribuție geografică. Întinzându-se ca o mare centură de-a lungul câmpiilor euro-asiatice și coborând în peninsula Indiană, grupa sanguină B se găsește în proporții crescute în Japonia, Mongolia, China și India, până la Munții Urali. De acolo spre vest, procentele scad până la valori minime la nivelul extremității vestice a Europei.

Numărul mic de indivizi cu grupa sanguină B în rândul vechilor vest-europeni ilustrează migrația spre vest a popoarelor nomade asiatice. Acest lucru se observă cel mai bine la europenii de la limita estică a Europei de Vest, germanii și austriecii, care prezintă o incidență neașteptat de mare a grupei sanguine B în comparație cu vecinii lor de la vest. Cea mai mare incidență a grupei sanguine B la germani se găsește în zona de sus și mijloc a râului Elba, care a fost desemnată drept linia de demarcație între civilizație și barbarism în vechime.

Indienii subcontinentali contemporani, un popor de rasă albă, prezintă una dintre frecvențele cele mai ridicate ale grupei sanguine B din lume. Chinezii și coreenii de nord prezintă rate foarte ridicate ale grupei sanguine B și foarte scăzute pentru grupa sanguină A.

Caracteristicile de grupă sanguină la diferitele populații de evrei au constituit de mult timp un punct de interes pentru antropologi. Ca regulă generală, indiferent de naționalitate sau rasă, există o tendință spre rate peste medie ale grupei sanguine B. Askenazii și sefarzii au în comun o mare frecvență a grupei sanguine B și par să prezinte foarte puține diferențe. Evreii, înainte de diaspora babiloniană, difereau considerabil față de populația arabă, preponderent de grupă sanguină O din Irak (localizarea Babilonului biblic), prin aceea că la ei este dominantă grupa sanguină B și o oarecare frecvență a grupei A.

„AB“ semnifică epoca modernă

GRUPA SANGUINĂ AB este rară. Provenind din amestecul populațiilor de rasă albă cu grupa sanguină A, cu mongolii cu grupa sanguină B, ea este întâlnită la mai puțin de 5% din populație și este cea mai nouă dintre grupele sanguine.

Până acum zece sau douăsprezece secole, nu exista sânge cu grupa sanguină AB. Apoi hoardele barbare au străpuns punctele sensibile ale multor civilizații aflate în declin, invadând în lung și în lat Imperiul Roman. Ca rezultat al amestecului acestor invadatori estici cu ultimele și slabele vestigii ale civilizației europene, a apărut sângele de grupă AB. Nu există dovezi privitoare la existența acestei grupe sanguine, până acum nouă sute până la o mie de ani, când a avut loc o mare migrație spre vest a popoarelor estice. Grupa sanguină AB este rar întâlnită în mormintele europene înainte de 900 d. C. Studii asupra exhumărilor mormintelor preistorice din Ungaria arată o absență distinctă a acestei grupe sanguine în epoca Longobardă (din secolul al IV-lea până în secolul al VII-lea d.C.). Acest fapt pare a arăta că, până în acel moment, populațiile europene cu grupa sanguină A și B nu veniseră în contact sau, dacă acest lucru s-a întâmplat, nu au avut loc amestecuri sau mariaje mixte.

Deoarece indivizii cu grupa sanguină AB moștenesc atât toleranța grupei A, cât și pe cea a grupei B, sistemul lor imunitar prezintă o capacitate crescută de a produce anticorpi cu specificitate pentru infecțiile microbiene. Această calitate unică de a nu poseda nici anticorpi anti-A, nici anti-B le reduce probabilitatea de a fi predispuși la alergii și alte boli autoimune cum ar fi artrita, inflamația și lupusul eritematos diseminat. Există, totuși, o mai mare predispoziție la anumite forme de cancer, deoarece grupa AB răspunde la orice structură „A-like” sau „B-like”, ca și cum ar fi structuri proprii (self), astfel încât anticorpul protector nu sunt produși.

Grupa sanguină AB prezintă o identitate multilaterală și uneori surprinzătoare. Este prima grupă sanguină care preia un amalgam de caractere imunitare, dintre care unele se potențează, iar altele sunt în conflict. Poate că grupa AB reprezintă metafora perfectă a vieții moderne: complexă și nesigură.

Originile amalgamate

GRUPA SANGUINĂ, factorul geografic și rasa se întrepătrund pentru a forma identitatea umană. Între noi pot exista diferențe culturale, dar examinând grupa sanguină se poate observa cât de

14 ALIMENTAȚIA ADECVATĂ CELOR 4 GRUPE SANGUINE

superficiale sunt acestea. Grupa sanguină este mai veche decât rasa și mai fundamentală decât etnia. Grupele sanguine nu au fost rezultatul întâmplător al unei activități genetice haotice. Fiecare grupă sanguină a constituit un răspuns evoluționist la o serie de reacții cataclismice în lanț, extins și asupra conilor prefacerilor și schimbărilor mediului extern.

Deși primele modificări rasiale par să se fi produs într-o lume compusă aproape în exclusivitate din indivizi cu grupa sanguină O, diversificările rasiale – combinate cu adaptările la alimentație, la mediu și la factorul geografic – făceau parte din motorul evoluționist, care, în final, a produs celelalte grupe sanguine.

Unii antropologi consideră că a clasifica oamenii în rase invită la suprasimplificare. Grupa sanguină este un determinant cu mult mai important al individualității și similarității decât rasa. De exemplu, un african și un alb cu grupa sanguină O pot face schimb de sânge și organe și au multe aptitudini, funcții digestive și structuri imunologice similare – caracteristici pe care nu le-ar avea în comun cu un membru al rasei proprii care ar avea grupa sanguină B.

Deosebiri rasiale bazate pe culoarea pielii, pe practicile etnice, originile geografice sau pe rădăcinile culturale nu constituie o modalitate validă de diferențiere a oamenilor. Membrii rasei umane au cu mult mai multe în comun decât putem noi bănuși. Suntem cu toții potențiali frați și surori. Întru sânge.

În prezent, privind în urmă spre această remarcabilă revoluție a evoluției, este clar că strămoșii noștri prezentau amprente biologice unice, complementare mediului lor înconjurător. Aceasta este lecția pe care o purtăm cu noi în înțelegerea actuală a grupelor sanguine, deoarece caracterele genetice ale strămoșilor noștri trăiesc astăzi în sângele nostru.

- Grupa sanguină O: Grupa sanguină cea mai veche și cea mai de bază, supraviețuitorul din vârful lanțului trofic, cu un sistem imunitar puternic și bine înzestrat, dornic și capabil să distrugă pe oricine, prieten sau dușman.
- Grupa sanguină A: Primii imigranți, forțați de necesitatea migrării să se adapteze la moduri mai agrare de viață și alimentație, cu o personalitate mai cooperantă, care să-i ajute la integrarea în comunități aglomerate.

- Grupa sanguină B: Asimilatorul, adaptându-se la noi condiții climaterice și la amestecul populațiilor, reprezentând lupta naturii pentru un echilibru de forțe mai bun între tensiunile minții și solicitările sistemului imunitar.
- Grupa AB: Urmașii delicăți ai unei fuziuni deosebite între toleranta grupă A și grupa B, inițial barbară, dar mai echilibrată.

Strămoșii ne-au lăsat fiecăruia dintre noi o moștenire specială, imprimată în grupele sanguine. Această moștenire există permanent în nucleul fiecărei celule. Aici este locul în care antropologia și hematologia se întâlnesc.

DOI

Codul sanguin:

*Amprenta
grupe sanguine*

SÂNGELE ESTE O FORȚĂ A NATURII, ELANUL VITAL CARE ne-a susținut din timpuri imemoriale. O singură picătură de sânge, prea mică pentru a fi vizibilă cu ochiul liber, conține întregul cod genetic al unei ființe umane. Amprenta ADN este intactă și replicată în noi la nesfârșit – prin sânge.

Sângele conține și eonii memoriei genetice – fărâme și bucăți de programare specifică, transmise de la strămoșii noștri sub formă de coduri, pe care încă încercăm să le descifrăm. Un astfel de cod determină și grupa noastră sanguină. Probabil este cel mai important cod pe care îl putem descifra în încercarea noastră de a dezvălui misterele legate de sânge și de rolul său vital în existența noastră.

Pentru ochiul liber, sângele este un lichid roșu omogen. La microscop însă el se dovedește a fi compus din multe elemente diferite. Numeroasele celule roșii conțin un tip special de fier pe care organismele noastre îl folosesc pentru a transporta oxigenul și care dau culoarea ruginie, caracteristică sângelui. Celulele sanguine albe, cu mult mai puțin numeroase decât cele roșii, patrulează în fluxul nostru sanguin asemenea unor trupe veșnic vigilente, protejându-ne de infecții.

Acest complex fluid viu conține și proteine – care duc substanțele nutritive la nivelul țesuturilor, plachete – care ajută la coagularea sângelui și plasma – care conține gardienii sistemului nostru imunitar.

Importanța grupei sanguine

S-AR PUTEA SĂ NU VĂ CUNOAȘTEȚI grupa sanguină decât dacă ați donat sânge sau ați avut nevoie de o transfuzie. Majoritatea oamenilor consideră grupa sanguină drept un factor inert, ceva care dobândește importanță doar în cazul unei urgențe medicale. Dacă ați citit dramatica poveste a evoluției grupelor sanguine, veți începe să înțelegeți că grupa sanguină a fost întotdeauna forța motrice ce a stat la baza supraviețuirii umane, schimbându-se și adaptându-se la noi condiții, medii înconjurătoare și rezerve de hrană.

De ce este grupa sanguină atât de puternică? Care este rolul esențial pe care îl joacă în supraviețuirea omului – nu doar cu mii de ani în urmă, ci și în prezent?

Grupa sanguină este cheia întregului sistem imunitar al organismului. Ea controlează influența virusurilor, bacteriilor, a altor infecții, a substanțelor chimice, a stresului și a întregii game de factori și condiții externe ce ar putea compromite sistemul imunitar.

Cuvântul *imun* provine din latinescul *immunis*, care desemna un oraș în Imperiul Roman care nu era obligat să plătească taxe. (Ce bine ar fi dacă grupa sanguină ne-ar putea da o astfel de imunitate!) Sistemul imunitar acționează pentru a defini structurile proprii – „self” și a le distruge pe cele străine – „non-self”. Aceasta reprezintă o funcție esențială, deoarece, fără ea, sistemul imunitar ar putea ataca din greșeală propriile dumneavoastră țesuturi sau ar putea permite unor organisme primejdioase să pătrundă în zone vitale ale organismului. În ciuda complexității sale, sistemul imunitar se reduce, în ultimă instanță, la două funcții de bază: a ne recunoaște pe „noi” și a-i ucide pe „ei”. În această privință organismul nostru este ca o petrecere cu accesul doar pe bază de invitație. Dacă potențialul musafir prezintă invitația corectă, gărzile responsabile cu securitatea îi permit să intre și să se simtă bine. Dacă invitația lipsește sau este falsificată, oaspetele este înlăturat cu forța.

Accesați grupa sanguină

NATURA A ÎNZESTRAT sistemul imunitar cu metode foarte sofisticate pentru a stabili dacă o substanță din organism este străină sau nu. Una dintre metode implică existența de markeri chimici denumiți *antigene*, care se găsesc pe suprafața celulelor organismului nostru. Fiecare formă de viață, de la cel mai simplu virus până la oamenii înșiși, posedă antigene unice care formează o parte a amprentei chimice proprii. Unul dintre cele mai puternice antigene ale organismului uman este cel care determină grupa sanguină. Diferitele antigene ale grupelor sanguine sunt atât de sensibile încât, atunci când operează eficient, ele sunt sistemele de securitate cele mai importante ale organismului. Când sistemul imunitar sesizează un personaj suspect (adică, un antigen bacterian străin) unul dintre primele lucruri pe care le caută este antigenul grupei sanguine, pentru a stabili dacă intrusul este prieten sau dușman.

Fiecare grupă sanguină posedă un alt antigen, iar fiecare antigen are o structură chimică proprie. Grupa dumneavoastră sanguină este denumită după antigenul de grupă sanguină pe care îl posedați pe hematii.

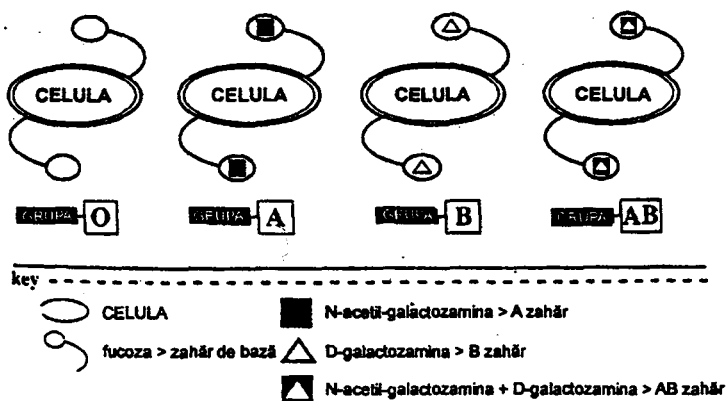
<p>DACĂ AVEȚI</p>	<p>POSEDAȚI ACEST(E) ANTIGEN(E)</p> <p>PE CELULELE</p> <p>DUMNEAVOASTRĂ</p>
GRUPA SANGUINĂ A	A
GRUPA SANGUINĂ B	B
GRUPA SANGUINĂ AB	A și B
GRUPA SANGUINĂ O	NICI UN ANTIGEN

Imaginați-vă structura chimică a grupelor sanguine ca niște antene ale speciilor, proiectându-se spre exterior, de la suprafața celulelor în spațiul adânc. Aceste antene sunt construite din lanțuri lungi la care se leagă doar o glucidă numită fucoză, formând cea mai simplă grupă sanguină, grupa O. Primii descoperitori ai grupelor sanguine au denumit-o „O“ pentru a sugera „zero“ sau „nici un

antigen real". Această antenă servește, de asemenea, ca bază pentru celelalte grupe sanguine: A, B și AB.

- Grupa sanguină A se formează atunci când antigenului O, sau fucozei, i se alătură un alt glucid numit N-acetil-galactozamină. Astfel, fucoza plus N-acetil-galactozamina dau grupa sanguină A.
- Grupa sanguină B se bazează, de asemenea, pe antigenul O, sau fucoza, dar la care se adaugă un alt glucid, numit D-galactozamina. Astfel, fucoza plus D-galactozamina dau grupa sanguină B.
- Grupa sanguină AB se bazează pe antigenul O, fucoza, la care se adaugă cele două glucide, N-acetil-galactozamina și D-galactozamina. Astfel, fucoza plus N-acetil-galactozamina plus D-galactozamina dau grupa sanguină AB.

Cele patru grupe sanguine și antigenele lor



Cele patru grupe sanguine și antigenele lor. Grupa O este tulpina, fucoza; Grupa A este fucoza plus glucida N-acetil-galactozamina; Grupa B este fucoza plus glucida D-galactozamina; Grupa AB este fucoza plus glucida grupei A și glucida grupei B.

În acest moment v-ați putea întreba despre alți determinanți de grupe sanguine, cum ar fi pozitiv și negativ sau secretor/non-secretor. De obicei, când oamenii își declară grupa sanguină ei spun: „Am grupa A pozitiv“ sau „Am grupa O negativ“. Aceste variante, sau subgrupe, în interiorul grupelor sanguine joacă roluri relativ nesemnificative. Mai mult de 90% dintre toți factorii asociați cu grupa sanguină sunt legați de grupa principală – O, A, B sau AB (vezi anexa D pentru detalii privitoare la semnificația subgrupelor). Ne vom concentra asupra grupei sanguine propriu-zise.

Antigenele generează formarea de anticorpi (bombe inteligente ale sistemului imunitar)

ATUNCI CÂND ANTIGENUL GRUPEI DUMNEAVOASTRĂ sanguine simte că un antigen străin a pătruns în sistem, primul lucru pe care îl face este să formeze anticorpi față de acel antigen. Acești anticorpi, substanțe chimice specifice produse de celulele sistemului imunitar, sunt construite în așa fel încât să se atașeze și să urmărească antigenul străin pentru a fi distrus.

Anticorpul este echivalentul celular al bombei inteligente din domeniul militar. Celulele sistemului nostru imunitar produc nenumărate varietăți de anticorpi și fiecare dintre aceștia este construit special pentru a identifica și a se atașa la un anumit antigen străin. Se poartă o bătălie continuă între sistemul imunitar și intrușii care încearcă să schimbe sau să producă mutații la nivelul antigenelor proprii, pentru a le transforma în structuri noi care să nu fie recunoscute de organism. Sistemul imunitar răspunde la această provocare cu un inventar mereu crescut de anticorpi.

Când un anticorp întâlnește antigenul unui intrus microbial, se produce o reacție numită aglutinare (propriu-zis, o lipire). Anticorpul se atașează antigenului microbial, făcându-l foarte adeziv. Când celulele, virusurile, paraziții și bacteriile sunt aglutinate, ele aderă unele la altele și se aglomerează, ceea ce ușurează mult îndepărtarea lor. Deoarece microbii trebuie să se bazeze pe versatila lor capacitate de evaziune, acesta reprezintă un mecanism de apărare foarte puternic. Este ca și punerea cătușelor la criminali: ei devin mai puțin

periculoși decât atunci când sunt lăsați liberi. Curățând sistemul de celule neobișnuite, de virusuri, paraziți și bacterii, anticorpii adună aceste elemente nedorite laolaltă pentru o identificare și o debarasare ușoară.

Sistemul de antigene și anticorpi de grupă sanguină are și alte roluri pe lângă detectarea intrușilor microbieni și intrușilor de altă natură. Cu aproape o sută de ani în urmă, Dr. Karl Landsteiner, un strălucit medic și om de știință austriac, a descoperit că grupele sanguine produc anticorpi și pentru alte grupe sanguine. Revoluționara sa descoperire a explicat de ce unii oameni puteau face schimb de sânge, în timp ce alții nu. Până la descoperirea Dr. Landsteiner, transfuziile de sânge erau un domeniu cu reușite sporadice. Uneori erau „acceptate“, alteori nu și nimeni nu știa de ce. Mulțumită Dr. Landsteiner, știm acum care dintre grupele sanguine este recunoscută drept prieten și care drept dușman, de către alte grupe sanguine.

Dr. Landsteiner a aflat că:

- Grupa sanguină A prezintă anticorpi anti-B. Grupa sanguină B ar fi respinsă de grupa A.
- Grupa sanguină B prezintă anticorpi anti-A. Grupa sanguină A ar fi respinsă de grupa B.

Astfel, indivizii cu grupa sanguină A și cei cu grupa sanguină B nu ar putea face schimb de sânge.

- Grupa sanguină AB nu prezintă anticorpi. Receptor universal, ea ar accepta orice altă grupă sanguină! Dar deoarece prezintă atât antigene A, cât și B, ar fi respinsă de orice altă grupă sanguină.

Astfel, indivizii cu grupa sanguină AB ar putea primi sânge de la oricine, dar nu ar putea dona nimănui. Cu excepția unui alt individ cu grupa sanguină AB, desigur.

- Grupa sanguină O prezintă anticorpi anti-A și anti-B. Grupele sanguine A, B și AB ar fi respinse.

22 ALIMENTAȚIA ADECVATĂ CELOR 4 GRUPE SANGUINE

Astfel, indivizii cu grupa sanguină O nu ar putea primi sânge decât de la alți indivizi cu grupa sanguină O. Dar, lipsită fiind de antigene A-like și B-like, indivizii cu grupa sanguină O ar putea dona sânge tuturor celorlalți. Grupa sanguină O este donatorul universal!

DACĂ AVEȚI	POSEDAȚI ANTICORPI FAȚĂ DE
GRUPA SANGUINĂ A	GRUPA SANGUINĂ B
GRUPA SANGUINĂ B	GRUPA SANGUINĂ A
GRUPA SANGUINĂ AB	NICI UN FEL DE ANTICORPI
GRUPA SANGUINĂ O	GRUPELE SANGUINE A ȘI B

Anticorpul „față de alte grupe sanguine” sunt cei mai puternici anticorpi din sistemul nostru imunitar, iar capacitatea lor de a aglomera-aglutina – celulele sanguine ale unei grupe sanguine opuse este atât de puternică încât poate fi imediat observată cu ochiul liber, pe o lamă de sticlă. Majoritatea celorlalți anticorpi pe care îi posedăm au nevoie de un fel de stimulare (cum ar fi o vaccinare sau o infecție) pentru a fi produși. Anticorpul față de grupele sanguine sunt diferiți: ei sunt produși automat, adesea apărând la naștere și atingând niveluri apropiate de cele ale vârstei adulte până la vârsta de 4 luni.

Dar povestea aglutinării implică și alte aspecte. S-a descoperit, de asemenea, că multe alimente aglutinează celulele anumitor grupe sanguine (asemănător, într-un fel, cu fenomenul de respingere) și nu aglutinează celulele altor grupe sanguine, ceea ce înseamnă că un aliment care poate fi nociv pentru celulele aparținând unei grupe sanguine poate fi benefic pentru celulele aparținând altei grupe sanguine. Nu mai reprezintă astfel o surpriză faptul că multe dintre antigenele din aceste alimente prezentau caracteristici A-like sau B-like. Această descoperire oferea legătura științifică între grupa sanguină și alimentație. Totuși, în mod remarcabil, implicațiile ei revoluționare urmau să rămână în stare latentă, prăfuindu-se pe durata celei mai mari părți a acestui secol – până când un grup de oameni de știință, medici și nutriționiști, a început să exploreze conexiunea.

Lectinele: Conexiunea cu dieta

ÎNTRE SÂNGELE DUMNEAVOASTRĂ ȘI ALIMENTELE pe care le consumați se produce o reacție chimică. Această reacție face parte din moștenirea genetică. Este surprinzător dar adevărat că astăzi, la sfârșitul secolului XX, sistemul digestiv și cel imunitar favorizează în continuare alimentele pe care le consumau strămoșii cu aceeași grupă sanguină ca a dumneavoastră.

Știm acest lucru datorită unui factor denumit lectină. Lectinele, proteine abundente și diverse, care se găsesc în alimente, au proprietăți aglutinante care afectează sângele. Lectinele reprezintă pentru organismele din natură o modalitate sigură de a se atașa altor organisme. O mulțime de germenii și chiar propriul nostru sistem imunitar folosesc acest super-adeziv spre beneficiul propriu. De exemplu, celulele din căile biliare hepatice prezintă la suprafața lor lectine care le ajută să prindă bacterii și paraziți. Bacteriile și alți microbi posedă, de asemenea, lectine pe suprafețele lor, acestea funcționând mai curând ca niște ventuze, astfel încât ele se pot atașa la alunecoasele straturi mucoase ale organismului. Adesea, lectinele utilizate de virusuri sau bacterii pot avea specificitate de grupă sanguină, ceea ce face ca ele să fie și mai dăunătoare în cazul persoanelor având aceea grupă sanguină.

La fel este situația în cazul lectinelor din alimente. Pe scurt, atunci când mâncați un aliment ce conține lectine incompatibile cu antigenul grupei sanguine, acestea ținesc asupra unui organ sau aparat al organismului (rinichi, ficat, creier, stomac etc.) și încep să aglutineze celulele sanguine în zona respectivă.

Multe lectine alimentare prezintă caracteristici destul de apropiate de un anumit antigen de grupă sanguină încât ei să devină „dușmani“. De exemplu, laptele are calități B-like, deci dacă o persoană cu grupa sanguină A îl bea, organismul său va începe imediat procesul de aglutinare în scopul respingerii.

Iată un exemplu asupra modului cum o lectină aglutinează în organism. Să presupunem că o persoană cu grupa sanguină A mănâncă o farfurie de fasole lima. Boabele sunt digerate în stomac prin procesul de hidroliză acidă. Lectina este însă rezistentă la hidroliza acidă. Ea nu este digerată, ci rămâne intactă. Poate interacționa

direct cu învelișul gastric sau cu cel al tractului intestinal sau poate trece în torentul sanguin alături de substanțele nutritive digerate din boabele de fasole lima. Lectine diferite vizează organe și sisteme diferite ale organismului.

Odată ce lectina intactă se localizează la un anumit nivel din organism, ea are realmente un efect magnetic asupra celulelor din regiunea respectivă. Ea aglomerează celulele și acestea sunt țintite spre a fi distruse, ca și când ar fi, și ele, elemente străine invadatoare. Această aglomerare poate cauza sindromul de iritație la nivel intestinal sau ciroza hepatică sau poate determina blocarea fluxului sanguin renal – pentru a enumera doar câteva dintre efecte.

Lectinele: Un adeziv periculos

POATE VĂ AMINTIȚI ciudata asasinare a lui Gyorgi Markov în 1978 pe o stradă din Londra. Markov a fost ucis de un agent necunoscut al KGB-ului sovietic, în timp ce aștepta autobuzul. Inițial, autopsia nu a putut indica precis cum s-a procedat. După o căutare minuțioasă, un minuscul bob auriu a fost găsit implantat în piciorul lui Markov. Bobul s-a dovedit a fi impregnat cu o substanță chimică numită ricin, care este o lectină toxică extrasă din boabele de oțetar. Ricinul este o aglutinină atât de puternică încât chiar o cantitate infime poate provoca moartea prin rapida transformare a hematiilor din organism în cheaguri mari care blochează arterele. Ricinul ucide instantaneu.

Din fericire, majoritatea lectinelor ce se găsesc în alimentație nu sunt chiar atât de periculoase, deși ele pot cauza o varietate de alte probleme, mai ales dacă sunt specifice unei anumite grupe sanguine. În cea mai mare parte din cazuri sistemul nostru imunitar ne protejează de lectine. Nouăzeci și cinci la sută din lectinele pe care le ingerăm prin alimentele noastre tipice sunt îndepărtate de organism. Totuși, cel puțin 5% dintre lectinele pe care le mâncăm trec în torentul sanguin, unde ele reacționează, distrugând hematiile și leucocitele. Acțiunile lectinelor în tractul digestiv pot fi chiar mai puternice. La acest nivel ele creează adesea o puternică inflamație a mucoasei intestinale, iar această acțiune aglutinantă poate mima alergiile alimentare. Chiar o cantitate minusculă dintr-o lectină este

capabilă să aglutineze un imens număr de celule dacă grupa sanguină respectivă este reactivă.

Aceasta nu înseamnă că trebuie să vă apuce din senin îngrijorarea pentru fiecare aliment pe care îl consumați. În definitiv, lectinele sunt foarte abundente în leguminoase, moluște, graminee și vegetale. Este greu să le ocolim. Soluția este să evităm lectinele care aglutinează celulele fiecăruia dintre noi – în funcție de grupa sanguină. De exemplu, glutenul, cea mai comună lectină prezentă în grâu și alte graminee, se leagă la mucoasa intestinului subțire, determinând o inflamație apreciabilă și o iritație dureroasă la indivizii cu anumite grupe sanguine – mai ales la cei cu grupa sanguină O.

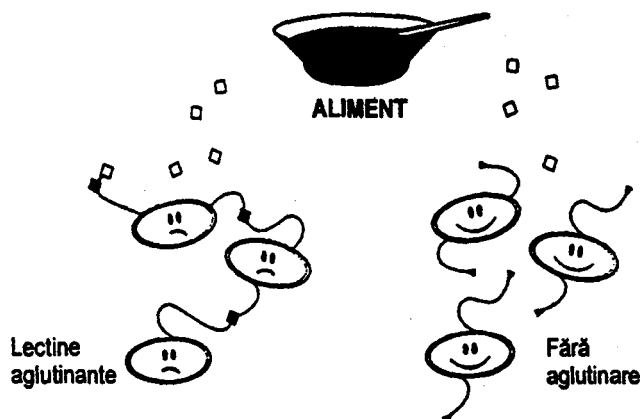
Lectinele variază, în funcție de sursă. De exemplu, lectina care se găsește în grâu are o formă diferită de lectina din soia și se atașează la o combinație glucidică diferită; fiecare dintre aceste alimente sunt periculoase pentru unele grupe sanguine, dar benefice pentru altele.

În general, țesutul nervos este foarte sensibil la efectul aglutinant al lectinelor alimentare. Aceasta ar putea explica de ce unii cercetători consideră că dietele anti-alergice pot fi utile în tratarea anumitor tipuri de tulburări nervoase, cum ar fi hiperactivitatea. Cercetătorii ruși au observat că creierul schizofrenicilor este mai sensibil la atașarea anumitor lectine din alimente uzuale.

Injectiile cu lectina din linte în cavitățile articulare ale genunchiului la iepuri nesensibilizați au determinat dezvoltarea unei artrite identice cu artrita reumatoidă. Multe persoane cu artrită consideră că evitarea vegetalelor de tip solanic, cum sunt roșiile, vinetele și cartofii, pare să fie benefică pentru ei. Acest lucru nu este surprinzător, deoarece majoritatea vegetalelor solanice sunt foarte bogate în lectine.

Lectinele alimentare pot, de asemenea, interacționa cu receptorii de suprafață ai leucocitelor, determinând multiplicarea rapidă a acestora. Aceste lectine sunt numite mitogeni, deoarece determină intrarea leucocitelor în mitoză, în procesul de reproducere. Ele nu coagulează sângele prin alipirea celulelor unele de altele, ci se atașează de diferite suprafețe, ca și puricii pe câine. Uneori, un medic de la serviciul de urgență va fi confruntat cu un copil foarte

Lectine alimentare specifice grupelor sanguine



Deoarece fiecare antigen de grupă sanguină posedă o formă unică, multe lectine interacționează cu o anumită grupă sanguină deoarece ele se potrivesc cu forma acelei grupe sanguine. În exemplul de mai sus, lectinele alimentare dintr-o farfurie fierbinte cu fasole interacționează și aglutinează celulele de grupă sanguină A (în stânga) deoarece se potrivesc formei antigenului A. Antigenul grupei sanguine B (în dreapta), o moleculă glucidică diferită cu o formă diferită, nu este afectat. Din contră, o lectină alimentară (cum ar fi hrișca) care se poate atașa și poate aglutina celulele de grupă sanguină B, nu se va potrivi grupei sanguine A.

bolnav, cu o leucocitoză extrem de ridicată, dar în rest normal. Deși leucemia pediatrică este, în general, primul diagnostic la care ne gândim, un medic perspicace îl va întreba pe părinte: „S-a jucat copilul dumneavoastră în curte?”. Dacă răspunsul este afirmativ: „A mâncat semințe de vreun fel sau și-a introdus plante în gură?” Adesea se va dovedi că respectivul copil a consumat frunze sau muguri de „Traista ciobanului” („pokeweed plant”), o buruiană care conține o lectină ce are capacitatea de a stimula producția de leucocite.

Cum să detectați lectinele nocive pentru organismul dumneavoastră

ADESEA am auzit pacienți susținând că urmează întocmai dieta grupei sanguine și că evită toate lectinele care ținesc grupa lor sanguină – dar eu știu că nu este așa. Când le pun la îndoială afirmațiile, de obicei ei renunță la orice semn de protest și spun cu uimire: „De unde știți ?“

Eu știu, deoarece efectele lectinelor asupra diferitelor grupe sanguine nu sunt doar o teorie. Se bazează pe știință. Am testat virtual toate alimentele uzuale pentru reactivitate cu grupele sanguine, folosind atât metode clinice, cât și de laborator. Pot procura lectine izolate din alimente, cum ar fi alunele, linte, carnea sau grâul, din laboratoare de chimie și rezultatele sunt vizibile la microscop: pot vedea cum ele aglutinează celulele grupei sanguine afectate.

Există și un barometru științific mai direct care poate fi folosit pentru a măsura prezența lectinelor în organism. Barometrul este un simplu test de urină denumit testul indicin. Testul indicin măsoară un factor numit putrefacția intestinală. Când ficatul și intestinalele nu metabolizează adecvat proteinele, ele produc reziduuri toxice numite indoli. Nivelul acestor reziduuri toxice este arătat de testul indicin.

Dacă evitați alimentele conținând lectine toxice sau alimentele care sunt greu digerate în cazul grupei dumneavoastră sanguine, testul indicin va arăta valori mici.

Dacă, pe de altă parte, consumați în mod regulat alimente cu un conținut ridicat de lectine sau alimente greu digerabile, testul indicin va avea valori crescute – denotând că organismul dumneavoastră este predispus la afecțiuni cancerigene.

Pacienții mei cu valori crescute ale titrului de indoli (test indicin) protestează adesea spunând că ei de obicei urmează dieta, abătându-se doar ocazional de la ea. Ei nu pot crede că cifrele testului indicin sunt atât de mari.

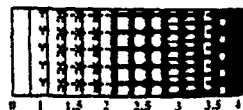
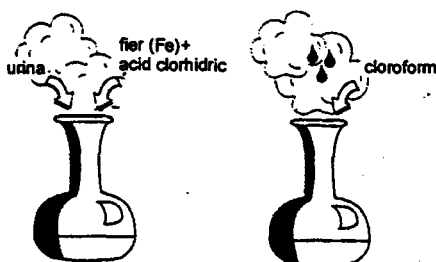
Iată motivul: Testul indicin arată că efectul unei substanțe carcinogene care intră într-un organism este amplificat de până la nouăzeci de ori față de cazul unui organism pentru care nu este toxic. De exemplu, dacă o persoană cu grupa sanguină A consumă un

aliment preparat sau tratat, cum ar fi salamul, nitriții sunt multiplicați de 90 de ori în privința impactului lor negativ, deoarece indivizii cu grupa sanguină A sunt în mod special susceptibili la cancer gastric la efectele toxice ale nitriților.

În general persoanele care vin la cabinetul meu prezintă valori de 2 1/2 – o toxicitate mai mult decât suficientă pentru a indica o problemă. Vestea bună este că, după numai două săptămâni de respectare a dietei grupei sanguine, numărul valoric al testului indician va scădea la 1 sau chiar la 0.

S-ar putea ca aceasta să fie prima dată când auziți de testul indician, dar ea a fost folosită pe scară largă în medicina convențională în ultimii 50 de ani și toate laboratoarele efectuează acest test. În mod ironic, cu numai un an în urmă, câteva importante laboratoare au încetat să utilizeze scala, deoarece numărul de solicitări nu era destul de mare. Sunt sigur că pe măsură ce oamenii vor începe să înțeleagă mai bine asocierea grupă sanguină-lectine, testul indician va reintra în uz. Între timp, rugați-l pe medicul curant sau pe naturist să vă efectueze testul.

Testul indician



Etapă 1:

Se amestecă urina cu acid clorhidric și fier; rezultatul va fi o reacție cu degajare de fum.

Etapă 2:

Se lasă amestecul în repaus timp de 2 minute, apoi se adaugă trei picături de cloroform. Se va degaja din nou fum – de culoare albastru deschis până la albastru închis.

Etapă 3:

Se apreciază culoarea pe Testul indician:

- 0-2 – bine
- 2½ – probleme;
- 3-4 – pericol.

O lecție a grupei sanguine: povestea rabinului

DE-A LUNGUL ANILOR, am fost martorul multor transformări ca rezultat al dietei grupei sanguine. Puține au fost însă cele care să mă fi mișcat și inspirat atât de mult ca experiența mea cu un rabin bătrân și înțelept din Brooklyn.

La începutul anului 1990, am primit un telefon de urgență de la un medic din New York care îmi aprecia munca. El m-a întrebat dacă pot să vin să examinez un pacient de al său, un renumit rabin hasidic care era ținut la pat.

„- Rabinul Jacob este un om foarte deosebit, mi-a spus el, va fi o experiență interesantă pentru dumneavoastră – și, sper, și pentru el.“ El a continuat, spunându-mi că rabinul, în vârstă de 73 de ani, era un pacient suferind de mult timp de diabet și că terapia prin injectare cu insulină nu avea prea mare efect în cazul său. Un accident vascular cerebral masiv îl lăsase parțial paralizat.

Când am ajuns să îl văd, la domiciliul său din Brooklyn, am aflat că rabinul Jacob era, cu adevărat, un om impresionant care degaja un aer de profundă înțelegere spirituală și de compasiune tăcută. Odinioară o persoană înaltă și robustă, rabinul în acel moment zăcea emaciat și extenuat în pat, bogata sa barbă albă ajungându-i până la piept. În ciuda stării sale medicale, ochii îi erau limpezi, blânzi și plini de viață. Principalul său interes era să se scoale din pat ca să își continue munca. Dar am putut observa că avea dureri teribile. Chiar înainte de accident, mi-a spus el, picioarele i-au creat probleme. Circulația deficitară îi cauzase edeme și inflamație la ambele picioare, determinând crize dureroase sub formă de „întepături“ atunci când încerca să umble. Acum, piciorul său stâng nu mai răspundea la comenzi.

Nu am fost surprins să aflu că rabinul Jacob avea grupa sanguină B. Deși această grupă sanguină este relativ rară în America, ea este foarte obișnuită la evreii hasidici, majoritatea dintre aceștia emigrând din Europa de est.

Mi-am dat seama că, pentru a-l ajuta pe rabin, trebuie mai întâi să aflu ceva despre modul său de viață și despre alimentația sa. Alimentația este intim legată de ritualuri în tradiția evreiască.

Am stat de vorbă cu soția și fiica rabinului Jacob, nici una din ele nefiind familiarizate cu tratamentele naturiste. Dar ele doreau să îl ajute pe rabin și erau receptive să învețe.

„– Povestești-mi despre alimentația rabinului, am spus eu.

– De obicei consumă aceleași alimente în fiecare zi, mi-a răspuns fiica sa. Acele alimente erau pui fiert, cholent, un fel de pastă de fasole și kasha, un preparat de hrișcă. Pui, fasole, hrișcă cu tăitei – acestea sunt alimente foarte normale.

– Deci, cum se prepară kasha? am întrebat eu cu nevinovăție. A avut loc o conversație rapidă între mamă și fiică în idiș, punctată de zâmbete fermecătoare în direcția mea, și chicoteli.

– Ei bine, a spus fiica, într-o engleză newyork-eză perfectă, mai întâi se gătește kasha – hrișca – apoi se amestecă cu tăiteii. Apoi se servește, se spune rugăciunea și se mănâncă.

– Se azonează în vreun fel kasha? am întrebat eu, din nou, cu naivitate. O altă izbucnire de idiș. Apoi, fiica rabinului a început.

– Kasha, domnule doctor, ei bine... se ia toată grăsimea care s-a scos din pui ca să devină kosher, se pune grăsimea într-o tigaie mare cu puținel de ceapă tocată și se pune pe foc. Se extrage grăsimea pe măsură ce se topește și se obține o minunată grăsime de pui pură. Le-o dăm celor mici pe o bucată de pâine challah proaspătă cu sare. Este atât de delicioasă încât îți vine să mori!“

Da, da, ai putea muri, m-am gândit eu, întunecat.

„– Oricum, a continuat fiica rabinului, iei ceva din „gribbenes“, adică ceea ce rămâne după ce prăjești grăsimea. Este bun, bine rumenit și crocant, cu ceapa caramelizată, și se pune alături de kasha pentru o mică gustare. Are un gust mai bun decât cartofii prăjiți. Rabinului îi place la nebunie! Grăsimea de pui care se extrage se amestecă cu kasha și cu tăiteii. O, este de-a dreptul delicios. Delicios!“

Am aflat că acestea sunt feluri de mâncare hasidice foarte obișnuite, că ele compuneau o masă tipică în familie de Sabbath. Dar era mai mult decât un ritual săptămânal pentru rabin. Fiind un om pios, care își petrecea cea mai mare parte a timpului în rugăciune, rabinul nu pune mare preț pe mâncare și, pur și simplu, consuma același fel de două ori pe zi.

Deși făcea parte dintr-o tradiție seculară, alimentația rabinului nu era optimă pentru grupa sanguină B. Lectinele din alimente ca

puiul de găină, hrișca, fasolea și porumbul (ca să nu mai vorbim de „gribbenes“?) determinau aglutinarea celulelor sale sanguine și acesta a fost, probabil, un factor major implicat în accidentul său vascular cerebral. Acest tip de lectine pot bloca și efectele insulinei, ceea ce explică de ce diabetul rabinului Jacob devenea din ce în ce mai dificil de controlat.

Am înțeles că evreii ortodocși se supuneau legilor kashrut kosher – principii vechi de dietă enunțate pentru prima dată în Vechiul Testament din Biblie. Conform acestor legi alimentare, un număr de alimente sunt interzise, iar produsele lactate și carnea nu sunt niciodată consumate la aceeași masă. De fapt, în casele kosher, există vase, tigăi, farfurii și cuțite separate pentru produse lactate și carne. Și, de asemenea, chiuvete separate pentru spălarea acestor obiecte.

Astfel, am abordat cu grijă subiectul schimbărilor de dietă față de cele două femei, nedorind să tulbur ritualul și asociațiile religioase, care însemnau atât de mult. Am fost, de asemenea, prudent în a nu sugera alimente despre care știam că sunt considerate impure în tradiția lor.

Din fericire, existau substitute permisibile. Am rugat-o pe soția rabinului Jacob să aducă variație în alimentația familiei, reducând felurile tipice ale rabinului la o dată pe săptămână, cu ocazia mesei propriu-zise de Sabbath. Pentru celelalte mese am rugat-o să îi prepare miel, pește sau curcan în loc de pui, orez sau mei în loc de kasha și să alterneze fasolea pentru prepararea cholent-ului. În sfârșit, am prescris câteva combinații de vitamine și plante pentru a-i accelera vindecarea.

Până în anul următor, rabinul a făcut progrese uimitoare. În decurs de opt săptămâni mergea și făcea exerciții fizice moderate, care au ajutat mult la ameliorarea circulației sanguine. Prezenta o vigoare remarcabilă pentru un om de vârsta sa și s-a debarasat de efectele accidentului său vascular. La șase luni tratamentul injectabil cu insulină a fost înlocuit cu un tratament antidiabetic oral – o realizare importantă, ținând seama că fusese supus timp de mulți ani unei terapii pe bază de insulină injectabilă. Nu au mai survenit noi episoade de accidente vasculare cerebrale și diabetul rabinului Jacob este astăzi, în sfârșit, sub control.

32 ALIMENTAȚIA ADECVATĂ CELOR 4 GRUPE SANGUINE

Tratarea rabinului mi-a oferit o nouă perspectivă asupra caracterului fundamental al grupelor sanguine. De asemenea, acest fapt a ilustrat că alimentele alese din motive culturale sau religioase pot să nu fie întotdeauna cele mai sănătoase pentru anumite persoane aparținând acelor culturi! O tradiție veche de cinci sau șase mii de ani poate părea străveche, dar multe din caracteristicile grupelor noastre sanguine sunt cu mii de ani mai vechi.

Când studiați dieta grupei sanguine, luați o lecție de la rabin. Dietele grupelor sanguine nu sunt o încercare de a vă impune o formulă rigidă în alimentația dumneavoastră sau de a vă jefui de alimentele ce sunt importante pentru cultura căreia îi aparțineți. Mai degrabă, ele sunt o modalitate de a susține pe deplin identitatea fundamentală – de a conduce înapoi la adevărurile esențiale ce trăiesc în fiecare celulă a organismului și care se leagă de ascendența istorică, evoluționistă.

TREI

Soluția grupeii sanguine:

Un ghid

PLANUL GRUPEI SANGUINE VĂ DEZVĂLUIE informații legate de sănătate și nutriția corespunzătoare profilului biologic exact. Înarmați cu aceste noi informații, veți putea opta în privința alimentației, a regimului de exerciții fizice și a sănătății generale, care se bazează pe forțele naturale dinamice existente în organism. Următoarele patru secțiuni oferă planuri foarte precise de dietă, suplimente alimentare și exerciții fizice pentru fiecare dintre grupele sanguine. Aceste secțiuni sunt urmate, în Partea a III-a, de o dezbatere minuoțioasă a fiecărei stări obișnuite de sănătate și boală, inclusiv a susceptibilităților specifice fiecărei grupe sanguine și a remediilor existente. Dacă urmați cu grijă planul grupeii sanguine proprii, puteți să:

- Evitați numeroase viroze și infecții obișnuite.
- Scădeți în greutate, deoarece organismul dumneavoastră se debarasează de toxine și grăsimi.
- Ripostați împotriva bolilor cu potențial letal, cum ar fi cancerul, bolile cardiovasculare, diabetul și insuficiența hepatică.
- Evitați mulți dintre factorii care determină distrucția celulară rapidă, încetinind astfel procesul de îmbătrânire.

Planul grupei sanguine nu este un panaceu. Dar este o modalitate de a reface funcțiile protective naturale ale sistemului imunitar, de a regla ceasul metabolic și de a epura sângele de lectinele aglutinante periculoase. Este cu adevărat cel mai bun lucru pe care îl puteți face pentru a opri rapida deteriorare celulară care determină simptomele îmbătrânirii. Și dacă aveți probleme medicale, acest plan poate determina o schimbare crucială. În funcție de gravitatea stării și de măsura în care este respectat planul, fiecare persoană va obține unele beneficii. Aceasta a fost experiența mea și experiența colegilor mei care folosesc acest sistem cu mii de pacienți. Are o coerență perfectă din punct de vedere științific.

În acest capitol voi prezenta elementele pe care le veți găsi în planul grupei sanguine. Ele includ :

- DIETA GRUPEI SANGUINE
- PLANIFICAREA MESELOR
- FACTORUL DE SCĂDERE ÎN GREUTATE
- RECOMANDĂRI PRIVIND SUPLIMENTELE ALIMENTARE
- PROFILUL STRES / EXERCITIU FIZIC
- CHESTIUNEA PERSONALITĂȚII

După ce veți citi acest capitol și vă veți revizui planul grupei sanguine, vă sugerez să citiți Partea a III-a pentru a obține o imagine mai completă asupra implicațiilor medicale specifice planului în cazul dumneavoastră.

Dieta grupei sanguine

DIETA GRUPEI SANGUINE constituie refacerea ritmului dumneavoastră genetic natural. Terenul pentru dietele grupelor sanguine ne-a fost pregătit cu mii de ani în urmă. Poate dacă am fi continuat să urmăm mesajele instinctive, inerente ale naturii noastre biologice, condiția noastră prezentă ar fi foarte diferită. Oricum, diversitatea umană și forțele covârșitoare ale tehnologiei au intervenit.

După cum știm, majoritatea primilor oameni, dacă nu toți, erau vânători și culegători cu grupa sanguină O, care se hrăneau cu

animale, insecte, boabe, rădăcini și frunze. Gama de opțiuni privind alimentația a fost extinsă când oamenii au învățat cum să crească animale pentru propria lor folosință și cum să cultive recolte. Dar nu a fost neapărat un proces lin și ordonat, deoarece nu fiecare societate s-a adaptat bine la această modificare. În multe dintre societățile timpurii cu grupă sanguină O, cum ar fi indienii de pe valea râului Missouri, schimbarea de la o alimentație carnivoră la una agrară a fost însoțită de modificări în formarea craniului și de prima apariție a cariilor dentare. Organismele lor pur și simplu nu se potriveau cu alimentele nou introduse.

Cu toate acestea, pentru o lungă perioadă de timp, alimentația agrară tradițională a furnizat o multitudine de substanțe nutritive pentru a evita malnutriția și a susține populații numeroase. Acest lucru s-a schimbat pe măsură ce progresele în tehnicile agricole și de preparare a alimentelor au început să modifice alimentele și să le schimbe din ce în ce mai mult starea lor naturală. De exemplu, rafinarea orezului cu noi tehnici de morărit în Asia secolului XX a provocat calamitatea denumită beriberi, o boală datorată deficitului de tiamină, care a dus la milioane de decese.

Un exemplu mai actual este trecerea de la alăptare la hrănirea copilului cu biberonul în țările în curs de dezvoltare din lumea a treia. Această trecere la o formulă înalt rafinată și preparată de alimentație a copilului a fost responsabilă de un mare număr de cazuri de malnutriție, diaree și de o scădere a factorilor naturali imunitari transmiși prin laptele matern.

Astăzi, este general acceptată ideea că nutriția – sau alimentele pe care le consumăm – are un impact direct asupra stării noastre de sănătate și confort. Dar, informațiile confuze și adesea contradictorii despre nutriție au creat un virtual câmp minat pentru consumatori preocupați de sănătate.

Cum să alegem recomandările pe care să le urmăm și care este dieta corectă? Adevărul este că nu mai putem să alegem alimentația corectă, așa cum nu ne mai putem alege culoarea părului sau sexul. Acestea au fost deja alese pentru noi cu multe mii de ani în urmă.

Cred că o mare parte din confuzie este rezultatul îngăduitoarei premise „o singură dietă se potrivește tuturor“. Deși am văzut cu propriii noștri ochi că anumiți oameni răspund foarte bine la anumite diete în timp ce alții nu, niciodată nu ne-am asumat sarcina – în igiena alimentației sau nutriției – să studiem caracteristicile specializate ale

36 ALIMENTAȚIA ADECVATĂ CELOR 4 GRUPE SANGUINE

populațiilor sau indivizilor care ar putea explica varietatea de răspunsuri la orice dietă dată. Am fost atât de preocupați de caracteristicile alimentelor încât am omis să examinăm caracteristicile oamenilor.

Dieta grupei sanguine funcționează deoarece sunteți capabili să urmați un plan de dietă clar, logic, științific cercetat și demonstrat, bazat pe profilul dumneavoastră.

Fiecare dintre dietele grupelor sanguine include șaisprezece grupe de alimente:

- Produse din carne și carne de pasăre
- Moluște și pești
- Produse lactate și ouă
- Uleiuri și grăsimi
- Nuci și semințe
- Fasole și legume
- Cereale
- Produse de panificație
- Graminee și paste
- Vegetale
- Fructe
- Sucuri și fluide
- Mirodenii
- Condimente
- Ceaiuri de ierburi
- Diverse băuturi

Fiecare dintre aceste grupe împarte alimentele în trei categorii: DEOSEBIT DE BENEFICE, NEUTRE ȘI DE EVITAT. Gândiți-vă la aceste categorii astfel :

1. DEOSEBIT DE BENEFIC este un aliment care acționează ca un medicament.
2. NEUTRU este un aliment care acționează ca un ALIMENT.
3. DE EVITAT este un aliment care acționează ca o OTRAVĂ.

Fiecare dietă cuprinde o largă varietate de alimente, așa încât nu trebuie să vă temeți de îngrădiri. Când este posibil, manifestați-vă preferința pentru alimentele deosebit de benefice în detrimentul alimentelor neutre, dar simțiți-vă liberi să vă bucurați de alimentele neutre care vi se potrivesc. Acestea din urmă nu vă fac rău din punct de vedere al lectinelor și conțin substanțe nutritive necesare pentru o dietă echilibrată.

La începutul fiecărei categorii de alimente, veți vedea un grafic care arată cam așa:

GRUPA SANGUINĂ O	SĂPTĂMÂNAL - DACĂ ASCENDENȚA DUMNEAVOASTRĂ ESTE			
	<i>Rație</i>	<i>Africană</i>	<i>De rasă albă</i>	<i>Asiatică</i>
TOATE ALIMENTELE MARINE	120-180 g	1-4 x	3-5 x	4-6 x

Sugestiile cu privire la rație, în conformitate cu ascendența, nu sunt gândite ca reguli ferme. Scopul meu aici este de a prezenta o modalitate de a vă potrivi suplimentar dieta, în concordanță cu ceea ce cunoaștem despre particularitățile ascendenței dumneavoastră. Deși persoane aparținând diferitor rase și culturi pot avea aceeași grupă sanguină, ele nu au întotdeauna aceeași frecvență a genei. De exemplu, o persoană cu grupa sanguină A poate fi AA, ceea ce înseamnă că ambii părinți au avut grupa sanguină A, sau poate fi AO, ceea ce înseamnă că unul dintre părinți a avut grupa sanguină O. În general, persoanele cu ascendență de rasă albă tind să posede mai multe gene AA, persoanele cu ascendență africană tind să posede mai multe gene OO și persoanele cu ascendență asiatică tind să posede mai multe gene BB sau AA. Acesta este unul dintre motivele pentru care mulți descendenți africani prezintă intoleranță la lactoză, chiar dacă au grupa sanguină B (grupă sanguină care este influențată benefic de produsele lactate).

Există atât variații geografice, cât și culturale. De exemplu, persoanele de ascendență asiatică nu sunt expuse în mod tradițional la produse lactate, astfel încât descendenții asiatici cu grupa sanguină B ar putea necesita o încorporare mai lentă a acestor produse în dietele lor, pe măsură ce își adaptează organismele la acestea.

Aceste rafinamente iau, de asemenea, în calcul diferențele tipice de dimensiune și greutate dintre diferite populații. Folosiți rafinamentele dacă le considerați utile, ignorați-le dacă credeți că nu sunt. În orice caz, încercați să vă formulați propriul plan în privința dimensiunilor rației.

La finele fiecărei diete a grupei sanguine sunt trei mostre de meniuri și câteva rețete pentru a vă da o idee asupra felului cum vă puteți introduce alimentația adecvată în modul dumneavoastră de viață.

Factorul de scădere în greutate

SUPRAPONDERALITATEA a fost blestemul strămoșilor noștri, ale căror trupuri erau mașini care consumau și cheltuiau combustibilul de care aveau nevoie. Astăzi, obezitatea a devenit una dintre cele mai mari probleme de sănătate în majoritatea societăților industrializate. Din acest motiv, scăderea în greutate a devenit o obsesie și bineînțeles că mulți din pacienții mei sunt interesați de aspectele privitoare la scăderea în greutate ale dietei grupei sanguine. Eu le spun întotdeauna că această dietă nu a fost concepută special pentru scăderea în greutate, ea a fost concepută pentru performanță optimă. După ce spun acest lucru, eu adaug că scăderea în greutate este unul dintre efectele secundare naturale ale refacerii organismului. Deoarece dieta grupei sanguine este ajustată la compoziția celulară a organismului (spre deosebire de o recomandare generică, universal valabilă), anumite alimente vor determina creșterea sau scăderea în greutate, chiar dacă ele ar putea avea un efect diferit asupra unei persoane cu altă grupă sanguină.

Pacienții mei mă întreabă adesea despre planuri actuale de dietă care sunt la modă. Cele mai recente sunt dietele hiperproteice, care au avut un reviriment recent. Prin limitarea severă a carbohidraților, dietele hiperproteice forțează arderea grăsimilor pentru obținerea energiei și producerea de cetone, care indică o rată crescută de activitate metabolică. Nu mă surprinde faptul că pacienții care îmi declară că au scăzut în greutate cu diete hiperproteice au de obicei grupa sanguină O sau B. Nu veți întâlni multe persoane cu grupa sanguină A care evoluează bine cu aceste diete, organismele lor fiind nepotrivite din punct de vedere biologic pentru a metaboliza carnea la fel de eficient ca cei cu grupa sanguină O sau B. Nici cei cu grupa sanguină AB nu scad în greutate cu diete hiperproteice, deoarece aceste diete sunt lipsite de echilibrul alimentelor A-like de care au nevoie cei cu grupa sanguină AB.

Pe de altă parte, principiile unei alimentații macrobiotice, care încurajează consumul de alimente naturale, cum sunt legumele, orezul, gramineele integrale, fructele și soiă, ar putea fi cele mai potrivite pentru persoanele cu grupa sanguină A, cu condiția ca ei să consume gramineele și legumele recomandate.

În ultimă instanță: De fiecare dată când vedeți un plan de dietă nou, care susține că funcționează la fel pentru toată lumea, fiți sceptici. Ascultați-vă grupa sanguină. Apreciați-vă individualitatea.

Lăsați-mă să vă povestesc despre potențialul scăderii în greutate al fiecăreia dintre dietele grupelor sanguine. De fapt, cea mai mare problemă pe care o întâmpină majoritatea pacienților mei este aceea că ei scad prea mult în greutate foarte rapid și eu trebuie să fac ajustări în dietele lor pentru a încetini rata scăderii greutateii. O scădere prea mare în greutate poate părea cea mai mică dintre probleme dacă v-ați zbatut întotdeauna pentru greutatea ideală. Dar, țineți minte că scopul dumneavoastră final este performanța și sănătatea optimă și aceasta înseamnă realizarea unui echilibru între greutatea, înălțimea și forma dumneavoastră. Scăderea excesivă în greutate indică o stare de malnutriție care vă va slăbi sistemul imunitar – exact ceea ce încercați să evitați. Așa că folosiți aceste recomandări cu înțelepciune.

Dinamica scăderii în greutate este legată de modificările pe care organismul dumneavoastră le face atunci când vă urmați dieta ajustată genetic. Există doi factori.

În primul rând, în timp ce organismul face dramatica schimbare de a elimina alimentele care sunt incomplet digerate sau toxice, primul lucru pe care îl face este să încerce să elimine toxinele deja existente. Acele toxine sunt depozitate în principal în țesutul gras, astfel că procesul de eliminare a toxinelor înseamnă totodată eliminarea grăsimii.

Al doilea factor este reprezentat de efectele pe care anumite alimente le au asupra sistemelor organismului care controlează greutatea. În funcție de grupa sanguină, activitatea lectinelor din anumite alimente poate determina următoarele :

- Să producă inflamația mucoasei tractului digestiv;
- Să interfereze cu procesul digestiei, cauzând balonarea;
- Să încetinească rata metabolismului alimentelor, astfel încât arderea caloriilor pentru obținerea energiei să nu fie eficientă;
- Să compromită producția de insulină;
- Să producă tulburări ale echilibrului hormonal, determinând retenția hidrică (edeme), tulburări tiroidiene și alte probleme.

Fiecare grupă sanguină are propriile reacții la anumite alimente, evidențiate în dieta grupei sanguine. În primele câteva săptămâni, va

fi nevoie să experimentați recomandările. Am observat că multe persoane își abordează dieta cu religiozitate la început. Ei consumă doar alimente DEOSEBIT DE BENEFICE și nu consumă nici măcar alimente NEUTRE. Rezultatul este în mod inevitabil o scădere în greutate mai curând nesănătoasă. Ei arată emaciați și nesănătoși, deoarece nu obțin întreaga gamă de substanțe nutritive necesare unei diete sănătoase. O abordare mai bună este eliminarea tuturor alimentelor de pe lista DE EVITAT și reducerea sau eliminarea acelor alimente NEUTRE care sunt predispuse să determine creșterea în greutate pentru grupa dumneavoastră sanguină. Astfel veți obține o dietă echilibrată și o metodă mai sănătoasă de scădere în greutate.

Rolul suplimentelor alimentare

PLANUL GRUPEI SANGUINE include și recomandări cu privire la suplimentele de vitamine, minerale și plante medicinale, care pot spori efectele dietei. Acesta este un alt domeniu în care există multă confuzie și informare greșită. Pomparea de vitamine, minerale, preparate exotice și tincturi de plante medicinale este o acțiune populară astăzi. Este greu să nu fii cucerit de vasta zonă de remedii ce se revarsă de pe rafturile magazinului alimentar din cartier. Promițând energie, scădere în greutate, înlăturarea durerilor, potență sexuală, putere, longevitate și forță mentală – împreună cu tratamente pentru durerile de cap, răceli, nervozitate, dureri de stomac, artrită, oboseală cronică, boli cardiace, cancer și orice altă indispoziție posibilă – aceste panaceuri tentante par a fi răspunsul pe care l-am căutat cu toții.

Dar, ca și în cazul alimentelor, suplimentele nutriționale nu funcționează întotdeauna la fel pentru toată lumea. Fiecare supliment vitaminic, mineral și fiecare plantă medicinală joacă un rol specific în organism. Remediul miraculos de care este încântat un om cu grupa sanguină B poate fi inert sau chiar dăunător pentru un altul cu grupa sanguină A.

Autoprescrierea de suplimente vitaminice și minerale poate fi periculoasă – multe dintre acestea acționează ca medicamente în organism. De exemplu, deși ele sunt toate disponibile, vitamina A, vitamina D, vitamina K și vitamina B₃ (niacina) trebuie administrate doar sub observație medicală.

Oricum, există multe substanțe naturale în plante, numite fitochimice, care sunt mai eficiente și mai puțin dăunătoare decât vitaminele și sărurile minerale. Planul grupei sanguine recomandă regimuri fitochimice individualizate pentru fiecare grupă sanguină.

Poate că termenul de *substanțe fitochimice* nu vă este cunoscut. Știința modernă a descoperit că multe dintre aceste substanțe fitochimice, denumite odată „buruieni” sau „ierburi”, sunt surse de compuși biologic activi cu concentrații crescute. Acești compuși sunt disponibili pe scară largă și în alte plante, dar în cantități mult mai mici. Multe substanțe fitochimice – pe care prefer să le consider drept concentrate alimentare – sunt antioxidanți și unele dintre ele sunt de câteva ori mai puternice decât vitaminele. Este interesant că acești antioxidanți fitochimici prezintă un remarcabil grad de afinitate tisulară, de care vitaminele nu se bucură. De exemplu, ciulinul de lapte (*Silybum marianum*) și mirodenia șofran de India (*Curcuma longa*) prezintă o capacitate antioxidantă de sute de ori mai puternică decât vitamina E, au un grad înalt de afinitate pentru țesutul hepatic, depozitându-se cu predilecție în ficat. Aceste plante sunt deosebit de benefice în tulburări caracterizate prin inflamația ficatului, cum ar fi hepatita și ciroza.

Administrarea specială de vitamine, săruri minerale și substanțe fitochimice va completa dieta dumneavoastră.

Legătura stres/exercițiu fizic

NU NUMAI alimentele consumate determină starea de confort, ci și modul în care organismul utilizează acele substanțe nutritive spre bine sau spre rău. Aici trebuie să vorbim și despre stres. Conceptul de stres este predominant în societatea modernă. Adesea auzim oamenii remarcând „Sunt așa de stresat” sau „Problema mea este stresul excesiv”. Într-adevăr, este adevărat că reacțiile necontrolate la stres sunt asociate cu multe boli. Puțini oameni își dau seama, totuși, că nu stresul în sine, ci reacția la stresul din mediul extern este cea care ne afectează sistemul imunitar și duce la boală. Această reacție este la fel de veche ca istoria umanității. Este cauzată de un răspuns chimic natural la percepția pericolului. Cea mai bună modalitate de a descrie reacția de stres este de a ne forma o imagine mentală asupra felului cum răspunde organismul la stres.

Imaginați-vă următoarea situație: Sunteți un om înainte de zorile civilizației. În noaptea întunecată, stați ghemuit și înghesuit între ai dumneavoastră, dormind. Deodată, în mijlocul dumneavoastră, apare un animal sălbatic uriaș. Îi simțiți pe pielea dumneavoastră răsuflarea fierbinte, rău mirositoare. Vedeți cum îl înșfacă pe tovarășul dumneavoastră cu etichete sale puternice și cum îl sfășie în bucăți cu dinții săi fioroși. Puneți mâna pe o armă și încercați să luptați? Sau vă întoarceți și fugiți să vă salvați viața?

Răspunsul organismului la stres a fost dezvoltat și cizelat de-a lungul a mii de ani. Este un reflex, un instinct animalic, mecanismul nostru de supraviețuire pentru a face față în situații de viață și de moarte. Când pericolul de orice fel este simțit, ne mobilizăm răspunsul de luptă sau fugă și fie ne confruntăm cu, fie fugim de ceea ce ne alarmează – mental sau fizic.

Acum imaginați-vă un alt scenariu. Sunteți în pat, adormit. Totul este pașnic și tăcut. Deodată, are loc o explozie tunătoare în apropiere. Zidurile, acoperișul și ferestrele se cutremură. Sunteți treaz acum sau nu sunteți? Și cum vă simțiți? Probabil foarte înspăimântat și în mod cert cu inima bubuind, gata să se sfărâme.

Alarmate, glandele pituitară și suprarenale vă inundă torentul sanguin cu hormonii lor excitanți. Pulsul vi se accelerează. Plămânii sug mai mult oxigen pentru a vă alimenta mușchii. Glicemia crește pentru a asigura o izbucnire de energie. Digestia se încetinește. Transpirați abundent. Toate aceste reacții biologice se produc într-un moment, fiind declanșate de stres. Ele vă pregătesc – la fel cum îi pregăteau și pe strămoșii noștri – pentru luptă sau fugă.

Momentul se sfârșește. Pericolul trece. Organismul începe să se schimbe din nou. În stadiul secundar, sau de rezistență la stres, organismul începe să se liniștească și să se domolească după toată nebunia cauzată de eliberarea atâtor substanțe chimice. Stadiul de rezistență este de obicei atins când motivul care a cauzat alarma este identificat și i se face față. Și apoi, dacă ceea ce a cauzat stresul inițial se rezolvă, toate reacțiile dispar și totul este din nou sub controlul sistemului complex de răspuns al organismului.

Dacă ceea ce a cauzat stresul inițial continuă, totuși, abilitatea organismului de a se adapta la stres se epuizează. Se oprește.

Spre deosebire de strămoșii noștri, care se confruntau cu stresuri acute intermitente, cum ar fi amenințarea animalelor de pradă sau

foametea, noi trăim într-o lume cu tensiuni înalte, rapid-schimbătoare, care impune stresul cronic, prelungit. Deși răspunsul la stres poate fi mai puțin acut decât cel al strămoșilor, faptul că se produce continuu poate face ca urmările să fie chiar mai rele. Experții sunt în general de acord că stresul societății contemporane și bolile consecutive – ale trupului, minții și spiritului – sunt în foarte mare măsură un produs al culturii noastre industrializate și stilului nostru de viață nenatural.

Stresurile și presiunile artificiale ale unei societăți moderne, tehnologice, epuizează mecanismele noastre înnăscute de supraviețuire și ne copleșesc. Am devenit obligați social și cultural să ne inhibăm și să ne opunem reacțiilor noastre cele mai naturale. În sângele nostru sunt eliberați mai mulți hormoni de stres decât am putea folosi.

Care este urmarea? Tulburările legate de stres cauzează între 50% și 80% dintre toate bolile vieții moderne. Știm acum cât de puternic influențează mintea organismul și cât de mult influențează organismul mintea. Întreaga gamă a acestor interacțiuni este încă neexplorată. Afecțiunile cunoscute ca fiind exacerbate de stres și de conexiunea minte-organism sunt: ulcerul; hipertensiunea arterială; bolile cardiovasculare; migrenele; artrita și alte boli inflamatorii; astmul și alte boli respiratorii; insomnia și alte tulburări ale somnului; anorexia nervoasă și alte tulburări de alimentație și o varietate de afecțiuni dermatologice, variind de la urticarie la herpes, de la eczemă la psoriazis. Stresul este dezastruos pentru sistemul imunitar, lăsând organismul expus la o multitudine de afecțiuni.

Oricum, anumite stresuri, cum ar fi activitatea fizică sau creațiile, produc stări emoționale plăcute pe care organismul le percepe drept o experiență mentală sau fizică plăcută.

Deși fiecare dintre noi reacționează la stres într-un mod unic, nimeni nu este imun la efectele sale, mai ales dacă ele sunt prelungite și nedorite. Multe dintre reacțiile noastre interne la stres sunt melodii străvechi ce sunt readuse și cântate de organismele noastre – stresurile legate de mediul extern care au modelat evoluția diferitelor grupe sanguine. Schimbările cataclismice în arealul geografic, climat și alimentație au imprimat aceste modele de stres în memoria genetică a fiecărei grupe sanguine și chiar astăzi determină răspunsul lor intern la stres.

Tatăl meu și-a dedicat ultimii treizeci și cinci de ani studiului modelelor de stres și nivelurilor de energie naturală ale diferitelor grupe sanguine și elaborării programelor de exerciții fizice specifice grupelor sanguine care provin din profilul biologic al fiecăreia. În cursul acestui proces, el a observat mii de oameni, atât adulți, cât și copii și observațiile sale empirice au dobândit o formă validă. Descoperirile sale concordă cu tot ceea ce știm despre ceea ce face ca fiecare grupă sanguină să funcționeze bine.

Cel mai revoluționar aspect al muncii tatălui meu este descoperirea că grupe sanguine diferite necesită forme diferite de activitate fizică sau exercițiu, pentru a face față la răspunsurile lor la stres.

Planul grupei sanguine include o descriere a modelelor de stres specifice grupei dumneavoastră sanguine, împreună cu setul recomandat de exerciții fizice care să transforme stresul într-o forță pozitivă. Acest element furnizează o completare crucială la alimentația dumneavoastră.

Problema personalității

AVÂND ÎN VEDERE TOATE aceste conexiuni de bază, nu ar fi deloc surprinzător ca oamenii să facă speculații pe marginea caracteristicilor mai puțin tangibile, ce ar putea fi atribuite grupei sanguine – cum ar fi personalitatea, atitudinile și comportamentul.

Eu am trăit acest fapt în multe situații. Oamenii adesea fac remarci asupra faptului că am călcat pe urmele tatălui meu pentru a deveni naturist. „Ești o așchie din vechea piatră“ ar spune unii. Sau „Presupun că ai moștenit pasiunea tatălui tău de a tămădui“. Și uneori, „Se pare că cei din familia D’Adamo au gene medicale“.

Chiar când observația este făcută parțial în glumă, eu simt că oamenii cred cu adevărat că am moștenit ceva, pe lângă caracteristicile fiziologice, de la tatăl meu – că nu este doar o întâmplare că sunt atras spre aceeași muncă de care era el atras.

Ideea că anumite trăsături moștenite, manierisme, calități emoționale și preferințe de viață sunt îngropate în constituția genetică a omului este bine acceptată, deși nu suntem siguri cum să măsurăm această moștenire în mod științific. Nu știm (încă!) de existența nici unei gene a personalității.

Unii ar putea argumenta că modul în care ne purtăm are mai mult de a face cu educația decât cu natura. Dar, poate că ambele variante sunt corecte.

Recent, Beverly, o pacientă veche, și-a adus fiica la mine. Beverly îmi spusese mai devreme că ea era tânără și nemăritată când s-a născut fiica ei și că o dăduse spre a fi adoptată. Timp de 30 de ani, Beverly nu a știut niciodată ce se întâmplase cu fiica ei – până în ziua în care o tânără cu înfățișare cunoscută a apărut la ușa ei, găsindu-și mama naturală prin intermediul unei organizații de căutare. S-a dovedit că fiica lui Beverly fusese crescută pe Coasta de Vest, într-un mediu foarte diferit de cel al lui Beverly. Totuși, am fost surprins să le privesc pe cele două împreună. Erau mamă și fiică în toate privințele. Aveau exact aceleași manierisme și accente (deși Beverly era newyork-eză și fiica ei era californiană) și păreau să aibă același simț al umorului. În mod surprinzător, fiica lui Beverly își alesese aceeași profesie ca și mama ei. Ambele erau directori responsabili cu resursele umane la companiile unde lucrau. Dacă a existat vreodată o dovadă a conexiunii genetice cu personalitatea, această dovadă ședea în biroul meu.

Desigur, îmi dau seama că această dovadă este anecdotică, nu științifică. Majoritatea cercetărilor în acest domeniu al grupelor sanguine se rezumă doar la atât. Totuși, conexiunea ne intrigă deoarece pare într-un fel logic să existe o relație cauzală între ceea ce se petrece în ființa noastră la nivel celular și tendințele mentale, fizice și emoționale exprimate de grupele sanguine.

Modificări evoluționiste au schimbat sistemele imunitare și tracturile digestive ale oamenilor, ducând la dezvoltarea grupelor sanguine. Dar sistemele de răspuns mental și emoțional au fost, de asemenea, schimbate de modificările evoluționiste și, cu această schimbare, au apărut comportamente și modele psihologice foarte diferite.

Fiecare grupă sanguină a purtat o bătălie dificilă și foarte distinctă pentru existența sa cu mult timp în urmă. Grupa sanguină O ajunsă singură ar fi eșuat în mediul ordonat, de cooperare al grupei sanguine A – condiție esențială pentru adaptarea grupei sanguine în primul rând. Ar fi oare o surpriză atât de mare să găsim multe dintre aceste caracteristici primitive ascunse pe o treaptă adâncă a psihicului nostru?

Credința că personalitatea este determinată de grupa sanguină a unui individ este foarte respectată în Japonia. Denumită *ketsu-eki-gata*, analiza grupei sanguine în Japonia este o problemă serioasă. Managerii corporațiilor o folosesc pentru a angaja muncitori, cercetătorii pieței o folosesc pentru a prezice obiceiurile de cumpărare și majoritatea oamenilor o folosesc pentru a-și alege prietenii, partenerii romantici și tovarășii de viață. Automatele care oferă analiza grupei sanguine pe loc sunt larg răspândite în gări, magazine, restaurante și alte locuri publice. Există chiar o organizație foarte respectată, Societatea ABO, dedicată ajutorului acordat indivizilor și organizațiilor în a lua decizii corecte, în concordanță cu grupa sanguină.

Principalul susținător al conexiunii grupă sanguină-personalitate este un om numit Toshitaka Nomi, al cărui tată a fost primul care a introdus teoria. În 1980, Nomi și Alexander Beshner au scris o carte intitulată *You Are Your Blood Type*, care s-a vândut în peste 6 milioane de exemplare în Japonia. Ea conține profiluri de personalitate și sugestii pentru diferite grupe sanguine, de exemplu: ce meserie să vă alegeți, cu cine să vă căsătoriți și consecințele pe care le puteți suporta dacă ignorați aceste sfaturi.

Este bună ca lectură de amuzament – la fel ca astrologia, numerologia sau alte metode de a-ți găsi locul în ordinea nesigură a lucrurilor. Cred, oricum, că majoritatea sfaturilor din carte nu ar trebui luate în serios. De exemplu, nu cred că un partener spiritual sau romantic trebuie ales după grupa sanguină. Eu am grupa sanguină A și sunt foarte îndrăgostit de soția mea, Martha, care are grupa O. Mi-ar plăcea profund să cred că am fi putut fi despărțiți pentru totdeauna din cauza unor incompatibilități psihice între grupele noastre sanguine. Ne descurcăm destul de bine, deși orele de masă sunt uneori puțin haotice.

Mai mult, ca în cazul tuturor încercărilor de a eticheta oamenii, aceasta are tentă absolutistă. O dată ce spui „Grupa A este așa“ sau „Grupa B este altfel“, pasul următor inevitabil este să spui „Grupa B este superioară“ sau „Numai un individ cu grupa sanguină O poate fi președinte“. Se dezvoltă sistemele de caste. O variantă a acestora se produce în fiecare zi în Japonia – de exemplu, când o companie anunță că este în căutarea de persoane cu grupa sanguină B pentru a ocupa poziții medii de conducere.

Deci care este valoarea acestei speculații și de ce am inclus-o aici? Este foarte simplu. Deși cred că *ketsu-eki-gata* japoneză este extremă, nu pot nega că există probabil un adevăr esențial în teoriile despre o relație între celulele și personalitățile noastre.

Oamenii de știință și medicii moderni au recunoscut în mod clar existența unei conexiuni biologice minte-trup și noi deja am demonstrat mai sus, în acest capitol, relația între grupa sanguină și răspunsul la stres. Ideea că grupa sanguină poate fi legată de personalitate nu este de fapt chiar atât de ciudată. Într-adevăr, dacă privești fiecare dintre grupele sanguine, poți vedea conturându-se câte o personalitate distinctă – moștenirea puterilor noastre ancestrale. Poate că aceasta este doar o altă modalitate de a intra în armonie cu aceste puteri.

Caracterizările și sugestiile pe care le voi face despre „personalitatea grupei dumneavoastră sanguină“ se bazează pe impresiile cumulate obținute din observații empirice asupra a mii de oameni în decursul câtorva ani. Poate că aceste date vor oferi o imagine mai completă a forței vitale a grupei sanguine. Numai să nu o lăsați să devină o sursă de limitare; mai bine lăsați-o să fie o sursă de împlinire.

Potrivindu-vă puterile în conformitate cu grupa dumneavoastră sanguină, ați putea să ajungeți la o mai mare eficiență și acuratețe în muncă și la o mai mare fericire și securitate emoțională în viață.

Până în prezent nu există suficiente dovezi care să justifice vreo concluzie cu privire la influența grupei sanguine în conturarea personalității, dar numeroase informații din acest domeniu așteaptă să fie prelucrate și utilizate. O înțelegere deplină a funcționalității

celulelor organismului scapă încă celor mai ample sondaje ale noastre.

Poate în secolul următor vom fi în sfârșit în stare să examinăm un plan magistral, o hartă care ne va arăta cum să ajungem de aici până acolo, în interiorul nostru. Există atât de multe pe care nu le înțelegem, atât de multe pe care s-ar putea să nu le înțelegem niciodată. Dar putem specula, reflecta și lua în considerație multe posibilități. De aceea am dezvoltat, ca specie, o inteligență atât de ascuțită.

Putem conchide că alimentația, controlul greutateii corporale, suplimentarea alimentației, controlul stresului și personalitatea formează elementele esențiale ale planului individual al grupei sanguine. Consultați-le des atunci când începeți să vă familiarizați cu calitățile specifice ale grupei dumneavoastră sanguine.

Dar înainte de a merge mai departe, vă sugerez să mai faceți un lucru: cunoașteți-vă grupa sanguină!

Partea II

**PLANUL
GRUPEI
SANGUINE**

PATRU

Planul
Grupei sanguine

O

GRUPA O: *Vânătorul*

- CONSUMATOR DE CARNE
- TRACT DIGESTIV VIGUROS
- SISTEM IMUNITAR HIPERACTIV
- INTOLERANT FAȚĂ DE ADAPTĂRILE LA DIETĂ ȘI LA MEDIUL ÎNCONJURĂTOR
- RĂSPUNDE OPTIM LA STRES PRINTR-O ACTIVITATE FIZICĂ INTENSĂ
- NECESITĂ UN METABOLISM EFICIENT PENTRU A SE MENȚINE SUPLU ȘI ENERGIC

<i>Dieta grupei sanguine O</i>	52
<i>Planificarea meselor pentru grupa sanguină O</i>	76
<i>Ghidul suplimentelor alimentare pentru grupa sanguină O</i>	86
<i>Profilul stres/exercițiu pentru grupa sanguină O</i>	91
<i>Notă finală: Chestiunea personalității</i>	94

Dieta grupei sanguine O

PERSOANELE CU GRUPA SANGUINĂ O se simt mai bine cu un regim de exerciții fizice intense, respectiv consumând proteine animale. Tractul digestiv al persoanelor cu grupa sanguină O păstrează memoria vremurilor străvechi. Alimentația hiperproteică a vânător-culegătorului și enormele solicitări fizice exercitate asupra organismului primilor oameni cu grupa sanguină O îi mențineau probabil pe majoritatea dintre ei într-o moderată stare de cetoză – stare în care metabolismul se modifică. Cetoza este rezultatul unei alimentații hiperproteice, hiperlipidice, care include o cantitate foarte mică de glucide. Organismul metabolizează proteinele și lipidele, transformându-le în cetone, care sunt folosite în loc de glucide în încercarea de a menține stabil nivelul glicemiei. Combinația între cetoză, aport caloric insuficient și activitate fizică constantă ducea la constituirea unei abile și josnice mașini de vânat – cheia supraviețuirii rasei umane.

Recomandările legate de alimentație în ziua de astăzi descurajează în general consumul excesiv de proteine animale, deoarece grăsimile saturate s-au dovedit a fi un factor de risc în cazul afecțiunilor cardiace și a cancerului. Desigur, cea mai mare parte a cărnii consumate în prezent este injectată cu grăsimi și deteriorată de folosirea fără discernământ a hormonilor și antibioticelor. Sintagma „Ești ceea ce mănânci“ poate avea un înțeles amenințător atunci când este vorba de aportul de carne din epoca modernă.

Din fericire, carnea nepoluată devine din ce în ce mai accesibilă. Succesul dietei grupei sanguine O depinde de utilizarea cârnurilor slabe, fără adaos de chimicale, a cărnii de pasăre și de pește.

Persoanele cu grupa sanguină O nu consideră, precum o fac majoritatea indivizilor din celelalte grupe sanguine, produsele lactate și cerealele ca fiind atractive, deoarece sistemul lor digestiv nu s-a adaptat încă pe deplin la ele. Aceste alimente nu au devenit materii prime ale alimentației decât mult mai târziu, în cursul evoluției noastre.

Factorul de scădere în greutate

URMÂND DIETA GRUPEI SANGUINE O, veți scădea inițial în greutate prin reducerea consumului de cereale, pâine, legume și fasole. Factorul principal de creștere în greutate pentru persoanele cu grupa sanguină O este glutenul, care se găsește în germeii și în toate produsele de grâu. Acesta acționează asupra metabolismului realizând exact opusul stării de cetoză. În loc să vă mențină supli și într-o stare hiperenergetică, lectinele din gluten inhibă metabolizarea insulinei, interferând cu utilizarea eficientă a caloriilor, pentru obținerea de energie. Consumul glutenului este similar cu alimentarea mașinii dumneavoastră cu o benzină cu cifră octanică neadecvată. În loc să alimenteze motorul, înfundă mecanismul (într-o mai mică măsură, porumbul are același efect, deși nu are o influență atât de mare ca și grâul în a grăbi creșterea în greutate a persoanelor cu grupa sanguină O). Am văzut persoane supraponderale cu grupa sanguină O, care eșuaseră cu diverse alte diete, scăzând însă rapid în greutate doar prin eliminarea grâului din alimentația lor.

Mai există și alți factori care contribuie la creșterea în greutate a persoanelor cu grupa sanguină O. Astfel, anumite tipuri de fasole și legume, mai ales linte și fasolea mare conțin lectine care se depun în țesuturile musculare, făcându-le mai alcaline și mai puțin „încărcate” pentru activitate fizică. Persoanele cu grupa sanguină O sunt mai suple când țesuturile musculare se găsesc într-o stare de ușoară acidoză metabolică. În această stare, caloriile sunt utilizate mai rapid. Înainte de a trage concluzii generale despre alte grupe sanguine, amintiți-vă că fiecare grupă sanguină are un set unic de factori. Acidoza metabolică nu este bună pentru toată lumea.

Un al treilea factor în creșterea în greutate a celor cu grupa sanguină O este legat de reglarea tiroidiană. Persoanele cu grupa sanguină O au tendința să prezinte niveluri scăzute ale hormonilor tiroidieni. Această stare, numită hipotiroidism, se produce deoarece persoanele cu grupa sanguină O nu produc suficient iod – un element chimic al cărui singur scop este producerea de hormoni tiroidieni. Simptomele hipotiroidismului includ creșterea în greutate, retenția de lichide, scăderea masei musculare și oboseala.

Pe lângă moderarea rațiilor alimentare și alegerea produselor carnatate mai slabe, pentru a obține un control eficient al greutății, persoanele cu grupa sanguină O trebuie să pună accent pe anumite alimente pentru efectele lor benefice și să evite altele pentru efectele lor nefavorabile. Iată un ghid de utilizare rapidă:

ALIMENTE CARE FAVORIZEAZĂ CREȘTEREA ÎN GREUTATE**GLUTENUL DIN GRÂU***afectează eficiența insulinei
încetinește metabolizarea***PORUMBUL***afectează eficiența insulinei
încetinește metabolizarea***FASOLEA MARE***afectează utilizarea caloriilor***FASOLEA NAVY***afectează utilizarea caloriilor***LINTEA***inhibă metabolismul adecvat
al substanțelor nutritive***VARZA***inhibă hormonul tiroidian***VARZA DE BRUXELLES***inhibă hormonul tiroidian***CONOPIDA***inhibă hormonul tiroidian***MUȘTARUL***inhibă producția tiroidiană***ALIMENTE CARE FAVORIZEAZĂ SCĂDEREA ÎN GREUTATE****VARECUL***conține iod
crește producția de hormon
tiroidian***HRANĂ MARINĂ***conține iod
crește producția de hormon
tiroidian****SAREA IODATĂ***conține iod
crește producția de hormon
tiroidian***FICATUL***sursă de vitamina B
favorizează metabolismul
eficient***CARNEA ROȘIE***favorizează metabolismul
eficient***NAPUL, SPANACUL, BROCCOLI***favorizează metabolismul
eficient*

**Este preferabil să se obțină iodul din surse cum ar fi hrana marină și varecul, deoarece sodiul poate contribui la hipertensiune arterială și retenție hidrică.*

INCLUDEȚI ACESTE LINII DIRECTOARE ÎN TABLOUL GENERAL AL DIETEI GRUPEI SANGUINE O CARE URMEAZĂ.

PRODUSE DIN CARNE ȘI CARNE DE PASĂRE

GRUPA SANGUINĂ O	SĂPTĂMÂNAL – DACĂ ASCENDENȚA DUMNEAVOASTRĂ ESTE			
<i>Aliment</i>	<i>Rație*</i>	<i>Africană</i>	<i>De rasă albă</i>	<i>Asiatică</i>
PRODUSE DE CARNE ROȘIE SLABĂ	120-180 g (bărbați) 60-150 g (femei și copii)	5-7 x	4-6 x	3-5 x
CARNE DE PASĂRE	120-180 g (bărbați) 60-150 g (femei și copii)	1-2 x	2-3 x	3-4 x

**Recomandările legate de rație sunt doar linii directoare care pot ajuta la ajustarea alimentației în concordanță cu înclinațiile ancestrale.*

Consumați cât de des doriți carne slabă de vită, miel, curcan, pui, precum și speciile de pește recomandate. Cu cât slujba dumneavoastră este mai stresantă sau programul de exerciții fizice mai solicitant, cu atât mai ridicată este calitatea proteinelor pe care trebuie să le consumați. Dar fiți atenți la mărimea rațiilor. Strămoșii noștri nu se desfătau cu fripturi de 500 g, carnea fiind atunci prea prețioasă și prea rară. Încercați să nu consumați mai mult de 180 g la oricare dintre mese.

Persoanele cu grupa sanguină O pot digera și metaboliza eficient produsele din carne, deoarece ele tind să aibă un conținut mai ridicat de acid gastric. Aceasta a fost o componentă esențială în supraviețuirea primilor oameni cu grupa sanguină O. Totuși, trebuie să fiți prudenți în a vă echilibra aportul de proteine: cele provenite din carne cu cele din vegetale și fructe adecvate, pentru a evita hiperacidifierea, care poate cauza ulcere și gastrite.

O remarcă: Dacă aveți grupa sanguină O de descendență africană, puneți accent pe produse de carne roșie și înlăturați variantele mai grase, cum ar fi mielul sau puiul. Gena grupei sanguine O s-a dezvoltat în Africa și strămoșii dumneavoastră au fost primii oameni cu grupa sanguină O. Veți obține avantaje ajustându-vă consumul proteic în favoarea varietăților de carne care erau disponibile pentru strămoșii africani.

Deosebit de benefice

VITĂ
VITĂ TOCATĂ
BIVOL

INIMĂ
MIEL
FICAT

OAIE
VIȚEL
CÂPRIOARĂ

Neutre

Pui
Găini de Cornwall
Rață

Potârniche
Fazan
Iepure

Curcan
Prepeliță

De evitat

Costiță
Gâscă

Șuncă
Porc

Alimente marine

GRUPA SANGUINĂ O	SĂPTĂMÂNAL – DACĂ ASCENDENȚA DUMNEAVOASTRĂ ESTE			
<i>Aliment</i>	<i>Rație</i>	<i>Africană</i>	<i>De rasă albă</i>	<i>Asiatică</i>
TOATE ALIMENTELE MARINE	120-180 g	1-4 x	3-5 x	4-6 x

Alimentele marine, o altă sursă de proteine animale, din punctul de vedere al concentrației, sunt cele mai potrivite pentru persoanele cu grupa sanguină O de descendență asiatică și euro-asiatică, deoarece alimentele marine au fost o materie primă pentru alimentația strămoșilor care trăiau pe malul mării.

Peștii de apă rece, bogați în uleiuri, cum ar fi codul, heringul și macroul, sunt excelenți pentru cei cu grupa sanguină O. Anumiți factori de coagulare ai sângelui au evoluat pe măsură ce oamenii s-au adaptat la modificările de mediu. Ei nu erau componente inerente ale sângelui primilor oameni cu grupa sanguină O. Din acest motiv, persoanele cu grupa sanguină O au un sânge „subțire“, ce rezistă coagulării. Deși uleiurile de pește tind să aibă un efect de subțiere a sângelui, ele sunt foarte bune pentru cei cu grupa sanguină O. Sunt de părere că acest lucru se datorează modului în care genele acestei grupe sanguine influențează „grosimea“ sângelui (prin factori de

coagulare); această influență este diferită de influența pe care o au uleiurile de pește asupra vâscozității sângelui (prin adeziunea plachetară). Uleiurile de pește pot fi, de asemenea, foarte eficiente în tratamentul bolilor intestinale inflamatorii, cum ar fi colita sau boala lui Crohn, de care cei cu grupa sanguină O sunt susceptibili. Multe alimente marine sunt, de asemenea, surse excelente de iod, ce reglează funcția tiroidiană. Persoanele cu grupa sanguină O prezintă în mod caracteristic instabilitatea funcțiilor tiroidiene, ceea ce cauzează probleme metabolice și creștere în greutate.

Faceți din hrana marină o componentă majoră a dietei grupei sanguine O.

Deosebit de benefice

BLUEFISH	PĂSTRĂV CURCUBEU	BIBAN DUNGAT
COD	PĂSTRĂV	PEȘTE SABIE
HAKE	RED SNAPPER	TILEFISH
HALIBUT	SNAPPER	BIBAN ALB
HERING	SARDINĂ	BIBAN GALBEN
MACROU	SCRUMBIE	YELLOWTAIL
ȘTIUCĂ	CALCAN RĂPITOR	PEȘTE CU CARNE ALBĂ
SOMON	STURION	

Neutre

Abalone	Calcan cenușiu	Scoici
Albacore (Ton)	Grouper	Biban de mare
Anșoa	Egrefin	Păstrăv marin
Morun alb	Homar	Rechin
Biban cu branhii albastre	Mahimahi	Creveți
Crap	Monkfish	Biban argintiu
Moluște	Midii	Barbun (epernus)
Crab	Biban oceanic	Melc
Rac cu platoșă	Stridii	Calmar
Țipar	Știucă	Broască țestoasă
Plătică	Porgy	Weakfish
Broască	Sailfish	

De evitat

Baracuda	Hering (în saramură)
Somn	Lox (somon afumat)
Caviar	Caracatiță
Scoici de mare	

Produse lactate și ouă

GRUPA SANGUINĂ O	SĂPTĂMÂNAL – DACĂ ASCENDENȚA DUMNEAVOASTRĂ ESTE			
Aliment	Rație	Africană	De rasă albă	Asiatică
OUĂ	1 ou	0	3-4 x	5 x
BRÂNZETURI	60 g	0	0-3 x	0-3 x
IAURT	120-180 g	0	0-3 x	0-3 x
LAPTE	120-180 g	0	0-1 x	0-2 x

Persoanele cu grupa sanguină O trebuie să reducă drastic folosirea produselor lactate. Organismul lor este inadecvat pentru metabolizarea corespunzătoare a acestora. În cazul acestei grupe nu există produse lactate deosebit de benefice.

Dacă aveți grupa sanguină O de ascendență africană, trebuie să eliminați total produsele lactate și ouăle. Ele tind să fie chiar mai greu digerabile pentru dumneavoastră; într-adevăr, mulți afro-americieni prezintă intoleranță la lactoză. Laptele de soia și brânza de soia sunt alternative hiperproteice excelente.

Alergiile alimentare nu sunt probleme digestive. Ele sunt reacții ale sistemului imunitar la anumite alimente. Sistemul imunitar creează, în adevăratul înțeles al cuvântului, un anticorp care luptă împotriva pătrunderii alimentului în organism. Intoleranțele alimentare, pe de altă parte, sunt reacții digestive care se pot produce din multe motive, inclusiv cele de condiționare culturală, asocieri psihologice, hrană de proastă calitate, aditivi sau doar din cauza unor

capricii incerte ale organismului. Este justificată ideea că afro-americanii ar putea prezenta intoleranță la lactoză, de vreme ce alimentele strămoșilor lor (vânători-culegători) africani nu conțineau lactoză.

Alți indivizi cu grupă sanguină O pot consuma patru sau cinci ouă pe săptămână și cantități mici de produse lactate, dar în general aceasta este o sursă săracă de proteine pentru grupa sanguină O. Asigurați-vă, totuși, ingestia zilnică a unui supliment alimentar de calciu, mai ales dacă sunteți femeie, deoarece alimentele lactate sunt cea mai bună sursă naturală de calciu absorbabil.

Neutre

Unt

Mozzarella

Brânză farmer

Brânză de soia*

Brânză feta

Lapte de soia*

Brânză de capră

*Bune alternative lactate.

De evitat

Brânză americană

Brânză olandeză

Brânză Neufchatel

Blue cheese

Edam

Ricotta

Brânză de Brie

Brânză Emmenthal

Lapte ecremat sau 2%

Lapte bătut

Lapte de capră

String cheese

Camembert

Brânză Gouda

Schweitzer

Cazeină

Brânză Gruyere

Zer

Brânză Cheddar

Înghetată

Lapte integral

Brânză Colby

Brânză Jarlsburg

Iaurt (toate varietățile)

Brânză de vaci

Kefir

(presată)

Brânză de Munster

Brânză topită

Parmezan

Brânză Munster

Brânză Provolone

Uleiuri și grăsimi

GRUPA SANGUINĂ O	SĂPTĂMÂNAL - DACĂ ASCENDENȚA DUMNEAVOASTRĂ ESTE			
<i>Aliment</i>	<i>Rație</i>	<i>Africană</i>	<i>De rasă albă</i>	<i>Asiatică</i>
Uleiuri	Lingură	1-5 x	4-8 x	3-7 x

Persoanele cu grupa sanguină O reacționează bine la uleiuri. Acestea pot fi o sursă nutritivă importantă și pot ajuta digestia. Veți crește valoarea lor în organism dacă vă limitați la utilizarea uleiurilor mononesaturate, cum ar fi uleiul de măsline și uleiul de in. Aceste uleiuri au efecte pozitive asupra inimii și arterelor și pot ajuta la reducerea colesterolului sanguin.

Deosebit de benefice

ULEI DE IN

ULEI DE MĂSLINE

Neutre

Ulei de Canola

Ulei din ficat de cod

Ulei de susan

De evitat

Ulei de porumb

Ulei de arahide

Ulei de semințe de bumbac

Ulei de șofran

Nuci și semințe

GRUPA SANGUINĂ O	SĂPTĂMÂNAL – DACĂ ASCENDENȚA DUMNEAVOASTRĂ ESTE			
Aliment	Rație	Africană	De rasă alba	Asiatică
Nuci și semințe	6-8 nuci	2-5 x	3-4 x	2-3 x
Unt de nucă	Lingură	3-4 x	3-7 x	2-4 x

Persoanele cu grupa sanguină O găsesc o sursă bună de proteine vegetale suplimentare în unele varietăți de nuci și semințe. Totuși, aceste alimente nu trebuie sub nici o formă să ia locul cărnurilor cu conținut ridicat de proteine. Cu siguranță nu aveți nevoie de ele în alimentație și trebuie să fiți foarte selectivi în utilizarea lor, deoarece sunt bogate în grăsimi. Desigur, trebuie să le evitați dacă încercați să scădeți în greutate.

Deoarece nucile pot uneori să determine probleme digestive, asigurați-vă că le mestecați bine sau folosiți unt de nucă, mai ușor de digerat, mai ales dacă aveți probleme (frecvente la cei cu grupa sanguină O) la nivelul colonului.

Deosebit de benefice

SEMINȚE DE DOVLEAC
NUCI

Neutre

Migdale	Macadamia	Semințe de susan
Unt de migdale	Nuci pecan	Unt de floarea-soarelui
Castane	Pignola (Pin)	Semințe de floarea-soarelui
Alune	Unt de susan	
Nuci americane	(tahini)	

De evitat

Nuci braziliene

Unt de arahide

Nuci de mahon (Acaju)

Fistic

Litchi

Semințe de mac

Arahide

Fasole și legume

GRUPA SANGUINĂ O	SĂPTĂMÂNAL – DACĂ ASCENDENȚA DUMNEAVOASTRĂ ESTE			
Aliment	Rație	Africană	De rasă albă	Asiatică
TOATE TIPURILE DE FASOLE ȘI LEGUME RECOMANDATE	1 ceașcă, sub formă uscată	1-2 x	1-2 x	2-6 x

Persoanele cu grupa sanguină O nu digeră foarte bine fasolea, deși cei cu ascendență asiatică se descurcă ceva mai bine datorită experienței lor culturale. În general, fasolea inhibă metabolizarea altor substanțe nutritive mai importante, cum ar fi cele din carne. De asemenea, fasolea tinde să scadă ușor aciditatea țesutului muscular, iar cei cu grupa sanguină O se descurcă, de obicei, mai bine când țesuturile musculare sunt, într-un fel, mai acide. Acest lucru nu trebuie confundat cu reacția acid/alcalin care se produce în stomac. În acest caz, puținele tipuri de fasole cu proprietăți foarte utile sunt excepții. Ele efectiv sprijină fortificarea tractului digestiv și susțin vindecarea ulcerărilor – care sunt o problemă a grupei sanguine O din cauza nivelurilor ridicate ale acidului gastric. Cu toate acestea, consumați cu moderație fasolea, sub formă de garnitură ocazională.

Deosebit de benefice

FASOLE ADUKE

FASOLE PINTO

FASOLE AZUKI

MAZĂRE NEAGRĂ

Neutre

Fasole neagră	Fasole jicama	Fasole cățărătoare
Fasole cu boabe late	Fasole lima	Fasole albă
Fasole cannellini	Fasole nordică	Mazăre verde
Fasole fava	Fasole roșie	Mazăre păstăi
Fasole garbanzo	Soia cu boabe roșii	
Fasole verde	Fasole săltăreață	

De evitat

Fasole arămie	Lințe de casă
Fasole mare	Lințe verde
Fasole navy	Lințe roșie
Fasole Tamarind	

Cereale

GRUPA SANGUINĂ O	SĂPTĂMÂNAL – DACĂ ASCENDENȚA DUMNEAVOASTRĂ ESTE			
Aliment	Rație	Africană	De rasă albă	Asiatică
TOATE CEREALELE RECOMANDATE	1 ceașcă, sub formă uscăță	2-3 x	2-3 x	2-4 x

Persoanele cu grupa sanguină O nu tolerează deloc produsele din grâu integral și ar trebui să le elimine complet din alimentație. Ele conțin lectine ce reacționează atât cu sângele, cât și cu tractul digestiv și interferează cu absorbția adecvată a alimentelor benefice. Produsele de grâu sunt vinovatul principal în creșterea în greutate la cei cu grupa sanguină O. Glutenul din germenii de grâu interferează procesele metabolice la grupa sanguină O. Metabolismul inefficient sau încetinit face ca hrana să se transforme mai lent în energie și astfel să se stocheze sub formă de grăsime.

Neutre

Amarant	Kamut	Orez expandat
Orz	Kasha	Secară albă
Hrișcă	Mei expandat	
Cremă de orez	Tărâțe de orez	

De evitat

Fulgi de porumb	Făină de cartofi	Cereale combinate
Făină de porumb	Grape nuts	Grâu măcinat
Cremă de grâu	Tărâțe de ovăz	Tărâțe de grâu
Familia	Făină de ovăz	Germenii de grâu

Produse de panificație

GRUPA SANGUINĂ O	SĂPTĂMÂNAL – DACĂ ASCENDENȚA DUMNEAVOASTRĂ ESTE			
<i>Aliment</i>	<i>Rație</i>	<i>Africană</i>	<i>De rasă albă</i>	<i>Asiatică</i>
PÂINE, BISCUȚI	1 FELIE	0-4 x	0-2 x	0-4 x
BRIOȘE	1 BRIOȘĂ	0-2 x	0-1 x	0-1 x

Este evident că produsele de panificație pot fi problematice pentru cei cu grupa sanguină O, deoarece majoritatea acestor produse conțin grâu. Ar fi dificil la început să elimine brișoa de dimineață sau sandvișul zilnic; acestea au devenit produsele principale în alimentația de tip american. Chiar și pâinile fără grâu pot crea probleme celor cu grupa sanguină O, dacă le consumă destul de des, deoarece constituția lor genetică nu este adaptată la consumul de cereale.

Excepții sunt pâinea Essene și pâinea Ezekiel, care se găsesc de obicei în raionul de produse congelate din magazinul de produse alimentare dietetice. Aceste pâini din semințe germinate sunt asimilabile pentru cei cu grupa sanguină O, deoarece lectinele din gluten (aflate în principal în coaja semințelor) sunt distruse în

procesul de germinare. Spre deosebire de pâinile germinate produse comercial, pâinile Ezekiel și Essene sunt alimente vii, cu multe enzime benefice intacte.

Deosebit de benefice

PÂINE ESSENE

PÂINE EZEKIEL

Neutre

Pâine neagră de orez	Mei	Secară Vita
Fin Crisp	Prăjituri de orez	Pâine din făină de soia
Pâine fără gluten	Pâine de secară 100%	Pâine de secară albă
Lipie ideală	Fulgi crocanți de secară	Pâine Wasa

De evitat

Covrigi din grâu	Matzos din grâu	Brioșe din tărate de grâu
Brioșe din porumb	Pâine poli-cerealieră	Pâine din grâu integral
Grâu arăut	Brioșe din ovăz	
Brioșe englezești	Pumpernickel	
Pâine hiperproteică	Pâine din grâu germinat	

Cereale și paste făinoase

GRUPA SANGUINĂ O	SĂPTĂMÂNAL - DACĂ ASCENDENȚA DUMNEAVOASTRĂ ESTE			
Aliment	Rație	Africană	De rasă albă	Asiatică
CEREALE	1 CEASĂ, SUB FORMĂ USCATĂ	0-3 x	0-3 x	0-3 x
PASTE FĂINOASE	1 CEASĂ, SUB FORMĂ USCATĂ	0-3 x	0-3 x	0-3 x

Nu există cereale sau paste făinoase care să poată fi încadrate ca foarte utile pentru persoanele cu grupa sanguină O.

Majoritatea pastelor făinoase sunt făcute cu griș, așa că va trebui să alegeți cu foarte mare grijă dacă vă doriți o masă ocazională din acestea. Pastele făcute din hrișcă, anghinare de Ierusalim sau făină de orez sunt mai bine tolerate de cei cu grupa sanguină O. Dar aceste alimente nu sunt esențiale pentru dietă și trebuie reduse în favoarea altora mai eficiente, de origine animală și, mai ales, pe bază de pește.

Neutre

Făina de orz	Quinoa	Făină de orez
Hrișca	Basmati de orez	Făină de secară
Kasha	Orez brun	Făină de secară albă
Paste făinoase din anghinare	Orez alb	
	Orez sălbatic	

De evitat

Făină de grâu	Făină de grâu	Făină graham
Bulgur	germinat	Făină albă
Făină de cuș-cuș	Făină de ovăz	Făină de grâu integral
Făină de grâu arnăut	Tăiței soba	
Făină cu gluten	Paste făinoase de griș	

Legume

GRUPA SANGUINĂ O	ZILNIC – TOATE TIPURILE ANCESTRALE
<i>Aliment</i>	<i>Rație</i>
CRUDE	1 CEASĂ, PREPARATE 3-5 x
FIERTE SAU OPĂRITE	1 CEASĂ, PREPARATE 3-5 x

Există un număr imens de legume disponibile pentru cei cu grupa sanguină O și ele constituie o componentă foarte importantă a dietei. Nu puteți, totuși, să mâncați toate legumele fără discriminare. Câteva clase de legume determină probleme mari pentru cei cu grupa sanguină O. De exemplu, anumite legume din familia Brassica – varza, varza de Bruxelles, conopida și muștarul – pot inhiba funcția

tiroidiană, care este deja într-o oarecare măsură slabă la cei cu grupa sanguină O.

Legumele cu frunze verzi bogate în vitamina K, cum sunt napul, verdețurile Collard, lăptucile, broccoli și spanacul, sunt foarte bune pentru cei cu grupa sanguină O. Această vitamină are un singur scop – să ajute coagularea sângelui. Persoanele cu grupa sanguină O, după cum am menționat anterior, duc lipsă de câțiva factori ai coagulării și au nevoie de vitamina K pentru a ajuta procesul.

Mugurii de lucernă conțin componente care, prin iritarea tractului digestiv, pot agrava problemele de hipersensibilitate ale grupei sanguine O. Mucegaiurile din ciupercile domestice și shiitaake, ca și măslinile fermentate, tind să declanșeze reacții alergice la cei cu grupa sanguină O. Toate aceste alimente sunt străine organismului cu grupa sanguină O, care nu a fost „construit” pentru a le face față.

Legumele solaninice, cum ar fi vinetele și cartofii, detremină stări artritice la cei cu grupa sanguină O, deoarece lectinele se depozitează în țesutul ce înconjoară articulațiile.

Lectinele din porumb afectează producția de insulină, ducând adesea la diabet și obezitate. Toți cei cu grupa sanguină O ar trebui să evite porumbul – mai ales dacă au o problemă legată de greutatea corporală sau antecedente familiale de diabet.

Roșiile sunt un caz special. Conținând lectine puternice, numite panhemaglutinante (care aglutinează toate grupele sanguine), roșiile creează probleme pentru tractul digestiv la cei cu grupa sanguină A și B. Totuși, cei cu grupa sanguină O, pot consuma roșii. Ele devin neutre în organism.

Deosebit de benefice

ANGHINARE	VERDEȚURI	LĂPTUCĂ
DOMESTICĂ	COLLARD	OKRA
ANGHINARE DE	PĂPĂDIE	CEAPĂ ROȘIE
JERUSALIM	USTUROI	CEAPĂ SPANIOLĂ
FRUNZE DE	HREAN	NAP
SFECLĂ	BROCCOLI	ALGE
CICOARE	GULIE	

CEAPĂ GALBENĂ	ARDEI ROȘII	SPANAC
PĂTRUNJEL	CARTOFI DULCI	SFECLA MANGOLD
PĂSTÂRNAC	DOVLEAC	RIDICHI

Neutre

Arugula	Ghimber	Ridichi
Sparanghel	Lăptuci bibb	Rappini
Muguri de bambus	Lăptuci de Boston	Nap suedez
Sfeclă	Lăptuci iceberg	Praz
Bok choy	Lăptuci mesclun	Șalote
Chimen	Fasole lima	Mazăre de zăpadă
Morcovi	Ciuperci abalone	Muguri de mung
Țelină	Ciuperci enoki	Muguri de ridiche
Asmățui	Ciuperci Portobello	Dovlecel, toate tipurile
Coriandru	Ciuperci tree oyster	Tempeh
Castravete	Măsline verzi	Tofu
Ridichi Daikon	Ceapă verde	Roșii
Mărar	Ardei verzi	Castane de apă
Andive	Ardei jalapeno	Măcriș de baltă
Chimen dulce	Ardei galbeni	Toate tipurile de ingamă
Ferigi fiddlehead-	Radicchio	Zucchini

De evitat

Avocado	Vinete	Cartofi roșii
Varză chinezească	Ciuperci domestice	Cartofi albi
Varză roșie	Ciuperci shiitake	Muguri de lucernă
Varză albă	Muștar	Varză de Bruxelles
Conopidă	Măsline negre	
Porumb alb	Măsline grecești	
Porumb galben	Măsline spaniole	

Fructe

GRUPA SANGUINĂ O	ZILNIC - TOATE TIPURILE ANCESTRALE
Aliment	Rație
TOATE FRUCTELE RECOMANDATE	1 FRUCT SAU 90-150 g 3-4 x

Multe fructe minunate sunt disponibile pentru dieta grupei sanguine O. Fructele sunt nu doar o importantă sursă de fibre, vitamine și minerale, ci ele pot fi o alternativă excelentă la pâine și paste făinoase pentru cei cu grupa sanguină O. Dacă mâncați mai degrabă un fruct decât o felie de pâine, organismul va avea beneficii mai mari și, în același timp, obiectivele dumneavoastră privind scăderea în greutate vor putea fi atinse mai ușor.

S-ar putea să fiți surprinși găsind unele dintre fructele dumneavoastră favorite pe lista „de evitat” și unele opțiuni ciudate pe lista „deosebit de benefice”. Motivul pentru care prunele, prunele uscate și smochinele sunt deosebit de benefice pentru grupa dumneavoastră sanguină este că majoritatea fructelor roșii, albastre și purpurii tind să producă o reacție mai degrabă alcalină decât acidă în tractul digestiv. Tractul digestiv la grupa sanguină O prezintă o aciditate ridicată și are nevoie de echilibrul substanțelor alcaline; pentru a reduce ulcerele și iritațiile învelișului gastric. Totuși, doar fiindcă un fruct este alcalin nu înseamnă că este bun pentru dumneavoastră. Pepenii sunt, de asemenea, alcalini, dar ei conțin cantități mari de mucegaiuri, la care cei cu grupa sanguină O prezintă o sensibilitate dovedită. Majoritatea pepenilor trebuie consumați cu moderație, iar cantalupul și ambrozia, care prezintă cantitățile cele mai mari de mucegai dintre toți, ar trebui complet evitați.

Portocalele, mandarinele și căpșunele ar trebui evitate, din cauza înaltului conținut acid. Grapefruit-ul are, de asemenea, un conținut acid ridicat, dar îl puteți consuma cu moderație, deoarece prezintă proprietăți alcaline după digestie. Majoritatea celorlalte fructe cu boabe sunt în regulă, dar feriți-vă de mere, care conțin o lecitină care agravează digestia la grupa sanguină O. Cei cu grupa sanguină O au,

de asemenea, o sensibilitate extremă la nuca de cocos și la produsele ce conțin nucă de cocos. Feriți-vă de acestea și verificați întotdeauna etichetele de pe alimente, pentru a vă asigura că nu consumați ulei de cocos. Acest ulei este bogat în grăsimi saturate și asigură un beneficiu nutrițional redus.

Deosebit de benefice

SMOCHINE USCATE	PRUNE NEGRE	PRUNE ROȘII
SMOCHINE PROASPETE	PRUNE VERZI	PRUNE USCATE

Neutre

Mere	Struguri Concord	Pepene turkestan
Caise	Struguri verzi	Lubeniță
Banane	Struguri roșii	Pepene spaniol
Afine	Guave	Nectarine
Boysenberries	Kiwi	Papaya
Cireșe	Kumquat	Piersici
Merișor	Lămâi	Pere
Stafide negre	Fructe de tei	Curmale japoneze
Stafide roșii	Loganberries	Ananas
Curmale roșii	Mango	Rodii
Boabe de soc	Pepene canang	Prickly pear
Agrișe	Pepene casaba	Stafide
Grapefruit	Pepene Crenshaw	Zmeură
Struguri negri	Pepene de Crăciun	Carambola

De evitat

Mure	Pepene de ambrozie	Rubarbă
Nuci de cocos	Portocale	Căpșune
Pepene cantalup	Banane	Mandarine

Sucuri și lichide

GRUPA SANGUINĂ O	ZILNIC – TOATE TIPURILE ANCESTRALE	
<i>Aliment</i>	<i>Rație</i>	
TOATE SUCURILE RECOMANDATE	2,5 dl	2-3 x
APĂ	2,5 dl	4-7 x

Sucurile de legume sunt preferabile sucurilor de fructe pentru cei cu grupa sanguină O, datorită alcalinității lor. Dacă beți suc de fructe, alegeți o varietate săracă în glucide. Evitați sucurile cu conținut ridicat de zahăr, cum sunt sucul de mere sau cidrul de mere.

Sucul de ananas poate fi deosebit de folositor în evitarea retenției hidrice și a balonării, ambele fiind factori care contribuie la creșterea în greutate. Sucul de cireșe negre este, de asemenea, un suc benefic, cu alcalinitate ridicată.

Deosebit de benefice

CIREȘE NEGRE

ANANAS

PRUNE USCATE

Neutre

Căisă

Morcov

Țelină

Merișor

Strugure

Grapefruit

Papaya

Zeamă de roșii (cu lămâie)

Suc de legume

(vezi legumele indicate)

Castravete

De evitat

Măr

Cidru de mere

Varză

Portocală

Mirodenii

Opțiunea pentru mirodenii poate efectiv ameliora sistemul digestiv și imunitar. De exemplu, aseasonările pe bază de varec sunt foarte bune pentru cei cu grupa sanguină O, deoarece sunt surse bogate de iod, cheia reglării glandei tiroide. Sarea iodată este o altă sursă bună de iod, dar folosiți-o cu economie.

Varecul tinde să se opună hiperacidității tractului digestiv la grupa sanguină O, reducând predispoziția la ulcere. Cantitatea abundentă de fucoză din varec protejează învelișul mucos al stomacului la grupa sanguină O, împiedicând aderența bacteriilor cauzatoare de ulcer. Țineți minte, de asemenea, că varecul este foarte eficient ca reglator metabolic pentru cei cu grupa sanguină O și este un ajutor important pentru scăderea în greutate.

Pătrunjelul este calmant pentru tractul digestiv, așa cum sunt anumite mirodenii iuți, precum ardeiul roșu și curry. Fiți atenți, totuși, la faptul că piperul negru și cel alb, dar și oțetul sunt iritanți pentru stomacul celor cu grupa sanguină O.

Produsele zaharoase, cum ar fi mierea și zahărul, nu vor face rău. Nici ciocolata. Dar acestea ar trebui să fie strict limitate la o utilizare ocazională, pe post de condimente. Evitați siropul de porumb în calitate de îndulcitor.

Deosebit de benefice

ROȘCOVE
CURRY
DULSE

VAREC
PĂTRUNJEL

ARDEI ROȘU
ȘOFRAN DE INDIA

Neutre

Agar
Cuișoare englezești
Extract de migdale
Anason
Arrowroot
Malț de orz

Busuioc
Frunze de dafin
Pere pergamute
Sirop de orez brun
Nucșoară
Asmățui

Arpagic
Ciocolată
Cuișoare
Coriandru
Cremă de tartru
Chimion

Mărar	Piper boabe	Sucanat
Usturoi	Boia de ardei	Zahăr alb
Gelatină simplă	Mentha piperita	Zahăr brun
Miere	Ardei capia	Tamari
Hrean	Sirop de orez	Tamarind
Sirop de arțar	Rozmarin	Tapioca
Majoran	Șofran	Tarhon
Mentha aguatica	Salvie	Thimian
Miso	Sare	Perișor
Melasă	Cimbru	Ardei iute
Muștar (uscat)	Sos de soia	Mentha spicata

De evitat

Capere	Piper alb
Scorțișoară	Piper negru
Vanilie	Oțet din cidru de mere
Amidon de porumb	Oțet (<i>Impatiens balsamina</i> ; n. trad.)
Sirop de porumb	Oțet din vin roșu
Nucșoară	Oțet alb

Condimente

Nu există condimente benefice pentru cei cu grupa sanguină O. Dacă trebuie să consumați muștar sau condimente pentru salată pe alimente, folosiți-le cu moderație și limitați-vă la varietățile sărace în grăsimi și în glucide.

Deși persoanele cu grupa sanguină O pot consuma roșii ocazional, evitați ketchup-ul, care conține printre ingrediente și oțetul.

Toate alimentele murate sunt indigeste pentru cei cu grupa sanguină O, căci irită grav învelișul gastric. Recomandarea mea este să încercați să vă abțineți de la condimente sau să le înlocuiți cu adaosuri mai sănătoase, cum ar fi uleiul de măsline, suc de lămâie și usturoiul.

Neutre

Unt de mere	Sos Worcestershireshire
Gem (din fructe permise)	Condimente pentru salată
Jeleu (din fructe permise)	(cu conținut sărac de lipide, din
Muștar	ingrediente permise)

De evitat

Ketchup	Murături kosher	Murături acre
Murături cu măr	Murături dulci	Condimente
Maioneză		

Ceaiuri de plante

Recomandările legate de ceaiurile de plante se bazează pe cunoștințele generale despre ceea ce dăunează celor cu grupa sanguină O. Gândiți-vă la ceaiurile de plante ca la o modalitate de a vă aduna puterile împotriva slăbiciunilor dumneavoastră naturale. Pentru cei cu grupa sanguină O, accentul primordial se pune pe calmarea sistemului digestiv și a celui imunitar.

Plante ca menta, pătrunjelul, măceșul și sarsaparila au toate acest efect. Pe de altă parte, plante ca lucerna, aloe, brusturele și mătasea porumbului stimulează sistemul imunitar, însă produc subțierea sângelui – problema celor cu grupa sanguină O.

Deosebit de benefice

ARDEI ROȘU	HAMEI	MĂCEȘE
STUDENIȚĂ	TEI	SARSAPARILA
PĂPĂDIE	DUDE	ULM ALUNECOS
FENUGREEK	PĂTRUNJEL	
GHIMBER	MENTĂ	

Neutre

Iarba-măței	Dong quai	Ginseng
Mușetel	Soc	Ceai verde

Păducel	Salvie	Verbină
Voronic	Gura lupului	Mesteacăn alb
Rădăcină de lemn-dulce	Mentă	Coajă de stejar alb
Lumânărică	Thimian	Coadă șoricelului
Frunză de zmeură	Valeriană	

De evitat

Lucerna	Echinacea	Iarba Sfântului Ion
Aloe	Gențiana	Senna
Brusture	Goldenseal	Traista ciobanului
Piciorul mînzului	Trifoi roșu	Frunza de căpșun
Mătasea porumbului	Rubarba	Ștevie galbenă

Diverse băuturi

Există foarte puține băuturi permise pentru cei cu grupa sanguină O. Trebuie să vă cam limitați la efectele nevinovate ale sifonului, siropului cu sifon și ceaiului. Berea este bună în cantități moderate, dar nu este o alegere fericită dacă doriți să scădeți în greutate. Cantități modeste de vin sunt permise, dar nu trebuie să constituie un obicei zilnic. Ceaiul verde este permis ca un substitut acceptabil pentru alte produse cofeinate, dar el nu posedă proprietăți curative speciale pentru cei cu grupa sanguină O. Problema pe care o pune cafeaua este dată de nivelurile crescute ale acidului gastric pe care le produce. Persoanele cu grupa sanguină O au suficient de mult acid gastric propriu. Dacă sunteți băutor de cafea, ați putea încerca să reduceți treptat consumul în fiecare zi. Țelul final ar trebui să fie eliminarea totală a consumului de cafea. Simptomele comune de abțință, cum ar fi durerile de cap, oboseala și iritabilitatea, nu se vor produce dacă vă dezobișnuiți treptat. Ceaiul verde este o bună alternativă a cafelei.

Deosebit de benefice

SIFON

Neutre

Bere	Vin roșu
Ceai verde	Vin alb

De evitat

Cafea obișnuită	Cola	Ceai negru decofeinizat
Cafea decofeinizată	Sifon dietetic	Ceai negru obișnuit
Băuturi distilate	Alte tipuri de sifon	

Planificarea meselor pentru grupa sanguină O

Asteriscul () indică faptul că urmează rețeta.*

URMĂTOARELE rețete și mostre de meniu vă vor da o idee cu privire la o dietă benefică tipică pentru cei cu grupa sanguină O. Ele au fost elaborate de Dina Khader, M.S., R.D., o nutriționistă care a folosit cu succes dietele grupelor sanguine la pacienții săi.

Aceste meniuri au un conținut moderat în calorii și sunt echilibrate, pentru a asigura eficiența metabolică la cei cu grupa sanguină O. Individul obișnuit va fi capabil să își mențină cu ușurință greutatea corporală și chiar să scadă în greutate urmând aceste sugestii. Totuși, sunt oferite opțiuni alimentare alternative, dacă preferați mâncăruri mai ușoare sau doriți să vă limitați aportul caloric și totuși să consumați o dietă echilibrată, mulțumitoare. Hrana alternativă este prezentată alături de alimentul pe care îl înlocuiește.

Uneori veți observa un ingredient dintr-o rețetă care apare pe lista de evitat. Dacă este un ingredient în cantitate foarte mică (cum ar fi un pic de piper), s-ar putea să fiți capabili să îl tolerați, în funcție de strictețea cu care urmați dieta. Totuși, alegerea mâncărilor și rețetelor este în general menită să funcționeze foarte bine pentru cei cu grupa sanguină O.

Pe măsură ce vă familiarizați cu recomandările dietei grupei sanguine O, veți fi capabili să vă creați cu ușurință propriul plan de meniu și să adaptați rețetele preferate pentru a le face favorabile pentru grupa sanguină O.

MENIU STANDARD

**ALTERNATIVE CU
CONTROLUL GREUTĂȚII
CORPORALE**

EXEMPLU DE PLAN AL MESELOR

Mic dejun

2 felii de pâine Ezekiel prajită
cu unt sau unt de migdale
20 dl. suc de legume
1 banană
ceai verde sau ceai de plante

1 felie de pâine Ezekiel prajită
cu gem integral natural
cu conținut scăzut de zahăr

Prânz

* friptură de vită, 180 g
* salată de spanac
felii de măr sau de ananas
apă sau sifon

friptură de vită,
60 g până la 120 g

Gustare de după-amiază

* 1 felie de prăjitură quinoa cu
sos de mere
ceai verde sau de plante

felii de morcov și baghete de
telină
felii de fructe
prăjituri de orez cu un sirop de
mere

Cina

1 cecană de miel cu sparanghel
1 broccoli opărit
1 iaurt dulce
fructe proaspete amestecate –
mere, kiwi, struguri, piersici
sifon sau ceai de plante
(bere sau vin – permise)

anghinare opărită, cu suc de lămâie
evitați berea și vinul

EXEMPLU DE PLAN AL MESELOR 2

Mic dejun

2 felii de pâine Essene sau
Ezekiel cu unt dulce, gem sau
unt de mere
2 ouă fierte (ochi românesc)
2 dl. suc de ananas
ceai verde sau ceai de plante

1 felie de pâine Essene sau Ezekiel
cu unt de mere
1 ou fiert (ochi românesc)

Prânz

salată de pui – felii de piept de
pui, maioneză, struguri verzi,
nuca
1 felie de pâine de secară sau
salată de legume verzi
2 prune
apă sau sifon

piept de pui fiert
andive și roșii
foi de salată

Gustare de după-amiază

seminte de doyleac și nuci sau
prăjituri de orez cu unt de
migdale sau smochine,
curmale, prune uscate

2 dl suc de legume
2 fin crisp sau prăjituri de orez cu
jeleu natural, cu conținut scăzut de
zahăr

Cină

*friptură de pește arăbească
*salată de fasole verde (fasole
cățărătoare)
verdeturi Collard opărite și
perpelite cu suc de lămâie
ceai verde sau ceai de plante
(berea și vinul – permise –, dar
nu în fiecare zi)

*friptură de pește

evitați berea și vinul

EXEMPLU DE PLAN AL MESELOR 3

Mic dejun

* granolă de arțar și nucă cu orez expandat cu lapte de soia
 lapte de soia
 1 ou fiert (ochi românesc)
 2,5 dl suc de ananas sau prune
 uscate
 ceai verde sau ceai de plante

Prânz

120-180 g pateu de carne de vită tocată 120 g de pateu de carne de vită tocată (fără pâine)
 2 felii de pâine Essene
 salată de verdețuri asortată – lăptuci, pătrunjel, ceapă roșie, morcovi, castravete
 aseasonare cu ulei de măsline/
 suc de lămâie
 apă sau ceai de plante

Gustare de după-amiază

*2 prăjituri din fulgi de roșcove fructe amestecate
 ceai verde sau ceai de plante

Cină

*kifta salată de andive
 cu legume prăjite
 orez brun cu un strat de unt
 ceai de plante evitați berea și vinul
 (bere sau vin - permise)

Rețete

FRIPTURĂ DE VITĂ

*1500 g carne de vită
sare, piper și cuișoare englezești după gust
6 căței de usturoi
ulei de măsline
frunze de dafin*

Se îndepărtează grăsimea și se pune carnea în tigaie. Se azonează și se fac despicături, introducând căței de usturoi tăiați și frunze de dafin. Se unge carnea cu ulei de măsline.

Se pune friptura neacoperită în cuptor la 175°C timp de 90 de minute sau până când se înmoaie carnea.
Suficient pentru 6 persoane.

PRĂJITURĂ QUINOA CU SOS DE MERE

*1 3/4 ceașcă de făină de quinoa
1 ceașcă de stafide sau alte fructe uscate (permise)
1/2 ceașcă de nuci pecan tăiate
1/2 linguriță de bicarbonat de sodiu
1/2 linguriță de praf de copt
1/2 linguriță de sare
1/2 linguriță de cuișoare
1/2 ceașcă de unt dulce, nesărat sau 1/2 ceașcă de ulei de canola
1 ceașcă de zahăr de sucinat sau zahăr de arțar
1 ou de casă
2 cești de sos de mere, neîndulcit*

Preîncălziți cuptorul la 175°C. Presărați 1/4 ceașcă de făină peste stafide și nuci și puneți-le deoparte. Amestecați bicarbonatul de

sodiu, praful de copt, sarea și cuișoarele cu restul de făină de quinoa. Separat, amestecați untul sau uleiul, zahărul și oul. Combinați toate ingredientele, adăugând fructele și nucile la sfârșit. Puneți cu lingura amestecul într-o tavă de 20 x 20 cm și coaceți 40-45 minute sau până scobitoarea înfipă în mijlocul prăjiturii este extrasă curată.

TOCANĂ DE MIEL CU SPARANGHEL

*500 g de frunze proaspete de sparanghel
150 g carne de miel, tăiată sub formă de cuburi
1 ceapă de dimensiuni medii, tăiată
3 lingurițe de unt dulce nesărat
1 ceașcă de apă
sare, piper și cuișoare englezești după gust
sucul de la 1 lămâie*

Tăiați frunzele de sparanghel în bucăți de 5 cm lungime, aruncând porțiunea tare de la bază. Spălați-le și uscați-le.

Perpeliți carnea și ceapa în unt până devin de culoare brun deschis. Adăugați apă, sare și mirodenii. Coaceți până se înmoaie. Adăugați sparanghelul. Fierbeți la foc mic 15 minute sau până când se înmoaie. Adăugați sucul de lămâie.

Rezultă 2 porții.

SALATĂ DE SPANAC

*2 grămezi de spanac proaspăt
1 grămadă praz tăiat
sucul de la 1 lămâie
1/4 linguriță de ulei de măsline
sare și piper după gust*

Spălați spanacul bine. Scurgeți-l și tocați-l. Presărați cu sare. După câteva minute, stoarceți excesul de apă. Adăugați prazul, sucul de lămâie, uleiul, sarea și piperul. Se servește imediat.

Rezultă 6 porții.

FRIPTURĂ ARĂBEASCĂ DE PEȘTE

1 halibut sau pește mare cu carne albă (1500-2000 g)

sare și piper după gust

1/4 ceașcă de suc de lămâie

2 lingurițe ulei de măsline

2 cepe mari, tocate și perpelite în ulei de măsline

2 - 2 1/2 cești de sos tahini (vezi mai jos)

Prefîncălziți cuptorul la 205°C.

Spălați peștele și uscați-l bine. Presărați-l cu sare și suc de lămâie.

Lăsați să stea astfel 30 de minute. Scurgeți peștele. Ungeți-l cu ulei și puneți-l în tava de cuptor. Coaceți-l 30 minute.

Acoperiți-l cu cepe perpelite și sos de tahini. Presărați deasupra sare și piper. Repuneți-l în cuptor și coaceți-l până când peștele este ușor străpuns cu o furculiță (30-40 minute).

Serviți peștele pe un platou și garnisiți-l cu pătrunjel și felii de lămâie.

Rezultă 6-8 porții.

SOS DE TAHINI

1 ceașcă de tahini

sucul de la 3 lămâi

2 căței de usturoi, zdrobiți

2-3 lingurițe de sare

*1/4 ceașcă de pătrunjel uscat sau pătrunjel proaspăt, tocat mărunt,
apă*

Într-un castron, amestecați tahini cu suc de lămâie, usturoi, sare, și pătrunjel. Adăugați apă suficientă pentru a realiza un sos gros.

FRIPTURĂ DE PEȘTE

*1 pește mare cu carne albă (1000-1500 g) sau alt pește
suc de lămâie și sare după gust
1/4 ceașcă de ulei
1 linguriță boia
1 linguriță chimion (opțional)*

Preîncălziți cuptorul la 175°C.

Spălați peștele. Presărați-l cu sare și suc de lămâie. Lăsați-l astfel 30 minute. Scurgeți-l.

Ungeți peștele cu ulei și mirodenii și puneți-l într-o tavă de cuptor. Pentru a preveni uscarea peștelui, înveliți-l cu o folie ușor unsă cu ulei. Coaceți 30-40 minute sau până când peștele este moale și prinde o ușoară crustă.

Rezultă 4-5 porții.

UMPLUTURĂ PENTRU PEȘTE

*1/3 ceașcă nuci de pin sau migdale tocate
2 lingurițe unt dulce, nesărat
1 ceașcă pătrunjel tocat
3 căței de usturoi, zdrobiți
sare și cuișoare englezești după gust*

Prăjiți nucile în unt până devin ușor maronii. Adăugați pătrunjel și mirodenii și prăjiți un minut. Umpleți peștele crud cu amestecul.

SALATĂ DE FASOLE VERDE

*500 g de fasole verde
sucul dintr-o lămâie
3 lingurițe ulei de măsline
2 căței de usturoi, zdrobiți
2-3 lingurițe sare*

Spălați fasolea verde proaspătă. Îndepărtați ațele. Tăiați păstăile în bucăți de 5 cm.

Fierbeți până la înmuiere în apă multă. Scurgeți. După răcire, puneți fasolea într-un castron de salată. Asezonați după gust cu suc de lămâie, ulei de măsline, usturoi și sare.

Rezultă 4 porții.

GRANOLA DIN NUCĂ ȘI ARȚAR

*4 cești de rulouri de ovăz
1 ceașcă de tărațe de orez
1 ceașcă de semințe de susan
1/2 ceașcă de merișor uscat
1/2 ceașcă de stafide uscate
1 ceașcă de nuci tăiate
1/4 ulei de canola
1/2 ceașcă de sirop de arțar
1/4 ceașcă de miere
1 linguriță esență de vanilie*

Preîncălziți cuptorul la 120°C. Într-un castron mare amestecați ovăzul, tărațele de orez, semințele, fructele uscate și nucile. Adăugați uleiul și amestecați constant.

Turnați înăuntru siropul de arțar, mierea și vanilia și amestecați bine până când se umectează în mod uniform. Amestecul trebuie să fie sfărâmișos și lipicios. Întindeți amestecul într-o tavă de cuptor și coaceți-l timp de 90 minute, amestecând din 15 în 15

minute pentru o prăjire uniformă până când amestecul este brun-auriu și uscat.

Răciți bine și stocați într-un recipient ermetic închis.

PRĂJITURI DIN FULGI DE ROȘCOVE

- 1/3 ceașcă ulei de canola*
- 1/2 ceașcă sirop curat de arțar*
- 1 linguriță de esență de vanilie*
- 1 ou de casă*
- 1 3/4 cești de făină de ovăz sau de orez brun*
- 1 linguriță de bicarbonat de sodiu*
- 1/2 ceașcă de fulgi de roșcove (neîndulciți)*
- cuișoare englezești pisate (opțional)*

Ungeți cu ulei 2 coli de hârtie de copt și preîncălziți cuptorul la 190°C. Într-un castron de dimensiuni medii, combinați uleiul, siropul de arțar și vanilia. Bateți oul și amestecați-l cu mixtura de ulei. Adăugați treptat făina și bicarbonatul de sodiu pentru a forma un aluat țepăn. Înglobați fulgii de roșcove și puneți cu lingurița aluatul pe colile de hârtie de copt. Coaceți 10-15 minute, până când prăjiturile devin ușor maronii. Scoateți-le din cuptor și răciți-le. Rezultă 3 1/2-4 duzini.

KIFTA

- 1000 g de carne de miel tocată fin*
- 1 ceapă mare, tocată mărunt*
- 2 - 2 1/2 lingurițe de sare*
- 1 1/2 lingurițe de piper și cuișoare englezești*
- 1 ceașcă de pătrunjel, tocat mărunt*
- 1/2 ceașcă suc de lămâie*

Amestecați bine toate ingredientele (folosind o mașină de tocat carne, dacă aveți). Păstrați și separat atât pătrunjel cât și suc de lămâie.

Pentru frigărui: Luați bucăți de carne și mulați-le pe frigărui, asigurându-vă că sunt bine fixate.

Pentru prăjire: Luați porțiuni de carne și modelați-le sub formă de rulouri, cu lungimea de 7-8 cm. Puneți-le pe o tigaie și prăjiți-le în cuptorul preîncălzit la 260°C. Când devin brune pe o parte, prăjiți-le câteva minute pe cealaltă parte.

Se servește fierbinte. Se stropește cu suc de lămâie și se garnisește cu pătrunjel.

Ghidul suplimentelor alimentare pentru grupa sanguină O

ROLUL SUPLIMENTELOR ALIMENTARE – fie ele vitamine, minerale sau plante – este de a adăuga substanțele nutritive care lipsesc din alimentația dumneavoastră și de a furniza protecție suplimentară acolo unde vă este necesară.

Scopul suplimentelor alimentare la grupa sanguină O este:

- Accelerarea metabolismului;
- Creșterea activității de coagulare a sângelui;
- Prevenirea inflamației;
- Stabilizarea activității tiroidei.

Recomandările care urmează pun accent pe suplimentele alimentare care întrunesc aceste țeluri și atrag atenția asupra suplimentelor alimentare care pot fi contraproductive sau periculoase pentru cei cu grupa sanguină O.

- Anumite vitamine și minerale obișnuite sunt atât de abundente în alimentele corespunzătoare pentru grupa sanguină O încât ele nu sunt necesare în mod normal sub formă de suplimente alimentare.
- Acestea includ vitamina C și fierul – deși nu strică să luați un supliment zilnic de vitamina C de 500 mg. Suplimentele de vitamina D nu sunt necesare. Multe alimente sunt îmbogățite cu vitamina D și cea mai bună sursă dintre toate este lumina solară.

Toate aceste recomandări se bazează pe acceptarea dietei grupei sanguine O de către dumneavoastră.

Benefice

VITAMINA B

Tatăl meu a descoperit că persoanele cu grupa sanguină O evoluau favorabil cu un complex de vitamine B cu eficiență ridicată. Există motive întemeiate pentru aceasta. Cei cu grupa sanguină O au tendința de metabolism lent – o ștafetă transmisă de strămoșii dumneavoastră care au făcut eforturi pentru a conserva energia în cursul perioadelor în care hrana nu era disponibilă. Deoarece în epoca modernă cei cu grupa sanguină O trăiesc în condiții foarte diferite, ei nu au nevoie de acest efect de conservare, dar el rămâne în memoria grupei sanguine. Un complex de vitamine B poate avea efectul de supraîncărcare a proceselor metabolice.

Persoanele cu grupa sanguină O care urmează dieta corectă nu necesită aproape niciodată o suplimentare specială cu vitamina B12 sau acid folic. Eu, totuși, am tratat cu succes depresia, hiperactivitatea și tulburările cu deficit de atenție (TDA) la multe persoane cu grupa sanguină O prin folosirea dozelor crescute de acid folic și vitamina B12 în combinație cu dieta grupei sanguine O și cu programul de exerciții fizice. Aceste vitamine sunt responsabile de dezvoltarea ADN.

Dacă doriți să experimentați un complex de vitamine B cu eficiență ridicată, asigurați-vă că este lipsit de adaosuri și umpluturi. Adaosurile improprie și comprimarea neadecvată pot face ca pilula să fie dificil de absorbit în organismul dumneavoastră. De asemenea, evitați o formulă care conține germeni de drojdie sau de grâu.

În sfârșit, consumați din abundență alimente bogate în vitamine B.

Alimente bogate în vitamine B optime pentru cei cu grupa sanguină O

Carne	Nuci
Ficat, rinichi, cărnuri musculoase	Legume recomandate, cu frunze de culoare verde închis
*Ouă	Fructe
Pește	

**moderat*

VITAMINA K

Cei cu grupa sanguină O prezintă niveluri mai scăzute ale factorilor de coagulare, ceea ce duce la tulburări hemoragipare. Asigurați-vă că aveți o cantitate mare de vitamina K în dietă. Deoarece nu este în general recomandată ca supliment alimentar, fiți atenți la alimentele pe care le consumați și alegeți-le pe acelea care sunt bogate în acest nutrient esențial pentru grupa sanguină O.

Alimente bogate în vitamina K optime pentru cei cu grupa sanguină O

ficat

gălbenuș de ou

legume cu frunze verzi – nap, spanac și sfeclă mangold

CALCIUL

Cei cu grupa sanguină O ar trebui să-și suplimenteze continuu dieta cu calciu, deoarece dieta grupei sanguine O nu include produse lactate care sunt cea mai bună sursă a acestui mineral. Cu tendința grupei sanguine O de a dezvolta probleme inflamatorii articulare și artrite, nevoia unei suplimentări consistente de calciu devine clară.

Suplimentarea cu calciu în doze mari (600-1.100 mg calciu elementar) este probabil de dorit la toți cei cu grupa sanguină O, dar este în mod special utilă la copiii cu grupa sanguină O în cursul perioadelor lor de creștere (de la 2 la 5 ani și de la 9 la 16 ani) și la femeile după menopauză.

Deși sursele non-lactate de calciu nu sunt la fel de utile, cei cu grupa sanguină O ar trebui să le utilizeze drept un sprijin temeinic al alimentației lor.

Alimentele bogate în calciu optime pentru cei cu grupa sanguină O

sardele (dezosate)

somon conservat (dezosat)

broccoli

verdețuri Collard

IODUL

Cei cu grupa sanguină O tind să aibă un metabolism tiroidian instabil, datorită unui deficit de iod. Acesta cauzează multe efecte secundare, inclusiv creșterea în greutate, retenția hidrică și oboseala.

Iodul este elementul cheie necesar producerii hormonului tiroidian. Deși suplimentele alimentare cu iod nu sunt recomandate, cantități adecvate de iod pot fi găsite în dieta grupei sanguine O.

Alimentele bogate în iod optime pentru cei cu grupa sanguină O

alimente marine (mai ales pește de apă sărată)

nap (alge)

*sare iodată

**cu moderație*

MANGANUL (cu precauție)

Este dificil pentru cei cu grupa sanguină O să includă manganul în dietă deoarece manganul se găsește în principal în cereale integrale și în legume. În cea mai mare parte aceasta nu este o problemă și suplimentarea cu mangan este rar recomandată. Totuși, o parte surprinzător de mare dintre durerile articulare cronice (mai ales la nivelul porțiunii inferioare a coloanei vertebrale și genunchilor) la pacienții cu grupa sanguină O au evoluat favorabil după o scurtă perioadă de suplimentare cu mangan. Nu faceți niciodată acest lucru singuri! Toxicitatea manganului poate rezulta în urma administrării neadecvate și el ar trebui folosit doar sub supraveghere medicală.

Plante/substanțe fitochimice:

Recomandate pentru cei cu grupa sanguină O

Lemn-dulce (*Glycyrrhiza glabra*). Nivelul ridicat al acidității gastrice tipic la cei cu grupa sanguină O poate duce la iritații gastrice și ulcer. Un preparat de lemn-dulce numit DGL (lemn-dulce deglicirizinat) vă poate reduce disconfortul și ajuta vindecarea. DGL este disponibil pe scară largă în magazine alimentare dietetice sub forma unei pulberi cu gust plăcut sau sub formă de pastile. Spre deosebire de majoritatea medicamentelor pentru ulcer, DGL vindecă efectiv învelișul gastric și îl protejează împotriva acizilor gastrici. Evitați preparatele de lemn-dulce crude, deoarece ele conțin un component al plantei care poate cauza hipertensiune arterială. Acest component a fost îndepărtat din DGL.

ALGELE BRUNE (*Fucus vesiculosus*). Algele brune constituie un nutrient excelent pentru cei cu grupa sanguină O. Această plantă, care este de fapt o plantă marină, are câteva componente interesante, inclusiv iod și cantități mari de fucoză. După cum poate că vă amintiți, fucoza este glucidul constitutiv de bază al antigenului O. Fucoza găsită în algele brune ajută la protecția mucoasei tractului digestiv la cei cu grupa sanguină O – mai ales împotriva bacteriei generatoare de ulcer, *H. pylori*, care se atașează la fucoza care câptușește stomacul persoanelor cu grupa sanguină O. Fucoza din algele brune acționează asupra *H. pylori* foarte asemănător cu felul în care ar acționa praful asupra unei bucăți de bandă adezivă: astupând cupele de sucțiune de pe bacterie, împiedicând-o să se atașeze de stomac.

Am descoperit, de asemenea, că algele brune sunt foarte eficiente ca ajutor în controlarea greutateii corporale la cei cu grupa sanguină O – mai ales la cei care suferă de disfuncții tiroidiene. Fucoza din algele brune pare să ajute la normalizarea ratei metabolice lente și produce scăderea în greutate. Notați, totuși, că deși algele brune au o reputație confirmată de timp ca ajutor în scăderea în greutate la cei cu grupa sanguină O, ele nu funcționează în acest mod la alte grupe sanguine.

ENZIMELE PANCREATICE. Dacă sunteți o persoană cu grupa sanguină O care nu este obișnuită cu dieta hiperproteică, vă sugerez să luați o enzimă pancreatică împreună cu mesele abundente pentru o perioadă de timp sau cel puțin până când organismul începe să se adapteze la proteine mai concentrate. Suplimentele de enzime pancreatice sunt disponibile la multe magazine alimentare dietetice, de obicei sub formă cvadruplă.

Evitați

VITAMINA A

Deoarece această grupă sanguină este predispusă la o coagulare mai lentă, nu aș recomanda suplimente alimentare de vitamina A derivate din uleiuri de pește, fără a consulta mai întâi un medic. Aceste suplimente pot amplifica subțierea sângelui. În loc de aceasta, profitați de sursele bogate de vitamina A sau beta-caroten din dieta grupei sanguine O.

Alimente bogate în vitamina A acceptabile pentru cei cu grupa sanguină O

legume galbene, portocalii și cele cu frunze de culoare verde închis, recomandate

VITAMINA E

La fel, nu aș recomanda suplimente alimentare de vitamina E la cei cu grupa sanguină O, deoarece ele ar putea, de asemenea, amplifica tendințele de coagulare sanguină mai lentă. În loc de aceasta, vă puteți lua vitamina E din alimentele recomandate.

Alimente bogate în vitamina E acceptabile pentru cei cu grupa sanguină O

uleiuri de legume

ficat

nuci

legume cu frunze verzi, recomandate

Profilul stres/exercițiu pentru grupa sanguină O

CAPACITATEA de a deturna efectele negative ale stresului se găsește în grupa sanguină. După cum am discutat în capitolul 3, stresul nu este în sine problema; problema este cum se răspunde la stres. Fiecare grupă sanguină are un instinct diferit, programat genetic pentru a depăși stresul.

Dacă aveți grupa sanguină O, posedați răspunsul imediat și fizic al strămoșilor vânători: stresul este dirijat direct la mușchii dumneavoastră. Grupa sanguină O posedă un model de răspuns la alarmă care permite explozii de energie fizică intensă.

Când întâlniți stresul, organismul preia comanda. În timp ce glandele suprarenale își pompează substanțele chimice în torrentul sanguin, deveniți extrem de încărcăți. În cazul unei eliberări fizice în acest moment, orice stres nociv pe care îl suportați poate fi convertit într-o experiență pozitivă.

Persoanele sănătoase cu grupa sanguină O trebuie să elibereze forțele hormonale constituite prin intermediul exercițiului fizic viguros și intens. Organismele lor sunt efectiv potrivite pentru aceasta.

Exercițiul fizic este crucial pentru sănătatea celor cu grupa sanguină O, deoarece impactul stresului este direct și fizic.

Nu numai că un program de exerciții fizice intens și regulat ridică moralul, dar el furnizează capacitatea grupei sanguine O de a menține controlul greutateii corporale, echilibrul emoțional și o imagine puternică despre sine. Cei cu grupa sanguină O răspund favorabil la exerciții fizice grele – în aproape orice mod.

Cei cu grupa sanguină O care doresc să scadă în greutate trebuie să participe la exerciții fizice la nivel ridicat. Aceasta deoarece acest tip de exerciții crește aciditatea țesutului muscular și produce o rată mai ridicată a activității de ardere a grăsimilor. Țesutul muscular acid este rezultatul cetozei, care, după cum am discutat, era cheia succesului strămoșilor cu grupa sanguină O. Aș îndrăzni să spun că nu exista nici un Crô-Magnon supraponderal pe planetă!

Cei cu grupa sanguină O care nu își manifestă constituția lor fizică printr-o activitate adecvată ca răspuns la stres sunt până la urmă copleșiți în cursul stadiului de extenuare al răspunsului la stres. Acest stadiu de extenuare se caracterizează printr-o varietate de manifestări psihice cauzate de o rată mai lentă a metabolismului, cum ar fi depresia, oboseala sau insomnia. Dacă nu se produce nici o schimbare, vor rămâne vulnerabili la un număr de tulburări inflamatorii și autoimune, cum ar fi artrita și astmul, ca și la o creștere considerabilă în greutate și, în final, la obezitate.

Următoarele exerciții sunt recomandate pentru cei cu grupa sanguină O. Acordați o atenție deosebită lungimii sesiunilor. Pentru a obține un efect metabolic semnificativ, trebuie să creșteți frecvența cardiacă.

Puteți combina oricare dintre aceste exerciții, dar asigurați-vă că efectuați unul sau câteva dintre ele, cel puțin de 4 ori pe săptămână pentru rezultate optime.

EXERCIȚIU		FRECVENȚĂ
AEROBIC	40-60 minute	3-4 x pe săptămână
ÎNOT	30-45 minute	3-4 x pe săptămână
JOGGING	30 minute	3-4 x pe săptămână
ANTRENAMENT	30 minute	3 x pe săptămână
PENTRU CONTROLUL GREUTĂȚII		
MUNCĂ MECANICĂ	30 minute	3 x pe săptămână

URCATUL SCĂRILOR	20-30 minute	3-4 x pe săptămână
ARTE MARȚIALE	60 minute	2-3 x pe săptămână
SPORTURI DE CONTACT	60 minute	2-3 x pe săptămână
GINNASTICA SUEDEZA	30-45 minute	3 x pe săptămână
CICLISM	30 minute	3 x pe săptămână
MARS	30-40 minute	5 x pe săptămână
DANS	40-60 minute	3 x pe săptămână
PATINAJ SAU PATINAJ CU ROTILE	30 minute	3-4 x pe săptămână

Ghid de exerciții fizice pentru grupa sanguină O

CELE TREI COMPONENTE ale unui program intens de exerciții fizice sunt perioada de încălzire, perioada de exerciții aerobice și perioada de relaxare. Încălzirea este foarte importantă pentru prevenirea leziunilor, deoarece aduce sângele în mușchi, pregătindu-i pentru exercițiul fizic, fie că este vorba de mers, fugă, mers cu bicicleta, înot sau practicarea unui joc sportiv. Încălzirea trebuie să includă mișcări de întindere și flexibilitate, pentru a preveni rupturi musculare și la nivelul tendoanelor.

Exercițiile pot fi împărțite în două tipuri de bază: exerciții izometrice, în care tensiunea se creează în mușchii statici, și exerciții izotonice, cum ar fi gimnastica suedeză, fuga sau înotul, care produc tensiune musculară printr-o gamă de mișcări. Exercițiile izometrice pot fi folosite pentru a acorda anumiți mușchi care pot fi ulterior întăriți prin exercițiu izotonic activ. Exercițiile izometrice pot fi efectuate prin împingere sau tragere a unui obiect imobil sau prin contractarea sau încordarea mușchilor opuși.

Pentru a obține efecte benefice cardiovasculare maxime din exercițiile aerobice, trebuie să vă creșteți frecvența cardiacă la aproximativ 70 % din frecvența cardiacă maximă. O dată ce această rată ridicată este obținută în cursul exercițiului, continuați să exersați pentru a menține acea rată timp de 30 minute. Acest regim trebuie repetat de cel puțin 3 ori în fiecare săptămână.

Pentru a vă calcula frecvența cardiacă maximă :

1. Scădeți-vă vârsta din 220.
2. Înmulțiți diferența cu 70% (cu 0,70). Dacă aveți vârsta peste 60 de ani sau sunteți într-o condiție fizică precară, înmulțiți restul cu 60% (0,60).
3. Înmulțiți restul cu 50% (0,50). De exemplu, o femeie sănătoasă de 50 de ani va scădea 50 din 220, pentru o frecvență cardiacă maximă de 170. Înmulțind 170 cu 0,70 va obține 119 bătăi pe minut, care este nivelul maxim la care trebuie să tindă. Înmulțind 170 cu 0,50 va obține 85 bătăi pe minut, cea mai scăzută cifră în gama sa.

Indivizii activi, sănătoși sub vârsta de 40 de ani și persoanele sub 60 de ani cu un risc cardiovascular scăzut își pot alege propriul program de exerciții fizice din cele de pe lista de recomandări.

Țineți minte că scopul dumneavoastră este să contracarați stresul cu acțiunea. În mod remarcabil, pentru cei cu grupa sanguină O, cel mai bun antidot împotriva oboselii și depresiei este munca fizică. Gândiți-vă la metabolismul propriu ca la un foc. Un foc se pornește mai întâi prin folosirea de bucăți mici de lemn numite surcele și apoi treptat adăugând bucăți din ce în ce mai mari până când obțineți un infern. Dacă sunteți prea obosit ca să faceți aerobic timp de 45 de minute sau o oră, începeți prin a face altceva! Pe măsură ce vă simțiți mai bine, adăugați mai mult. La sfârșit, nivelul stresului va fi redus, dispoziția va fi mai bună și veți avea o energie înnoită.

Notă finală:

Chestiunea personalității

FIECARE PERSOANĂ cu grupa sanguină O poartă o memorie genetică de putere, rezistență, biziure pe forțe proprii, îndrăzneală, intuiție și un optimism înnăscut. Primii oameni cu grupa sanguină O se caracterizau prin putere de concentrare, acțiune și un dezvoltat instinct de autoconservare. Ei credeau în ei înșiși.

Dacă aveți grupa sanguină O, ați putea fi capabili să apreciați această moștenire deoarece lucrurile care vă fac să fiți sănătoși, vă inspiră și vă dau energie sunt similare cu cele care îi influențau pe strămoși. Sunteți rezistent și puternic, alimentat de o dietă hiperproteică. Răspundeți optim la exercițiu fizic intens – de fapt, deveniți deprimat, deznădăjduit și supraponderal când sunteți privat de aceasta.

Poate ați moștenit, de asemenea, dorința de reușită și calitățile de conducător ale celor cu grupa sanguină O – robuști, siguri și puternici, plesnind de sănătate și optimism.

Fostul președinte Ronald Reagan este un individ cu grupa sanguină O care se potrivește destul de bine cu modelul. Administrația sa s-a caracterizat printr-o siguranță, echilibru și un optimism neostentativ cu privire la viitor. Niciodată nu ați simțit că Reagan ar fi avut mari probleme legate de îndoieli cu privire la sine. El a mers înainte, la bine și la rău. A fost, de asemenea, o persoană care își asuma riscuri, așa cum este felul celor cu grupa sanguină O. Oamenii obișnuiau să îl numească „Președintele de Teflon“, deoarece nu a fost niciodată doborât de riscurile pe care și le asuma.

Desigur, Reagan nu manifesta (cel puțin public) stilul ascuțit, rigid, aproape brutal al unor conducători. De exemplu, nu este foarte surprinzător că unii mafioți faimoși au avut grupa sanguină O. Al Capone avea grupa sanguină O. Iată un exemplu de conducere dusă la extrem.

Și, fiindcă vorbeam de cei care își asumă riscuri, penultimul jucător de noroc, Jimmy Greul, avea grupa sanguină O. La fel și fostul președinte sovietic Mihail Gorbaciov – unul dintre cei mai mari curajoși în asumarea riscurilor din timpurile moderne.

Regina Elisabeta a II-a a Marii Britanii are grupa sanguină O, la fel ca și fiul său Charles, Principe de Wales. Consider că este interesant că în Casa de Windsor există antecedente de tulburări hemoragipare. Poate are o legătură cu grupa sanguină O.

CINCI

Planul
Grupei sanguine

A

GRUPA A: *Cultivatorul*

- PRIMUL VEGETARIAN
 - CULEGE CEEA CE SĂDEȘTE
 - TRACT DIGESTIV SENSIBIL
 - SISTEM IMUNITAR TOLERANT
 - SE ADAPTEAZĂ BINE LA CONDIȚII DE DIETĂ ȘI MEDIU ÎNCONJURĂTOR STABILITE
 - RĂSPUNDE CEL MAI BINE LA STRES PRIN ACȚIUNI DE CALMARE
 - NECESITĂ DIETĂ AGRARĂ
- PENTRU A RĂMÂNE ZVELT ȘI PRODUCTIV

<i>Dieta grupei sanguine A</i>	97
<i>Planificarea meselor pentru grupa sanguină A</i>	121
<i>Ghidul suplimentelor alimentare pentru grupa sanguină A</i>	131
<i>Profilul stres/exercițiu pentru grupa sanguină A</i>	138
<i>Notă finală: Chestiunea personalității</i>	142

Dieta grupei sanguine A

PERSOANELE CU GRUPA SANGUINĂ A se simt bine dacă urmează o alimentație vegetariană – moștenirea strămoșilor lor fermieri, mai așezați și mai puțin războinici. Dacă sunteți un american mediu cu grupa sanguină A, s-ar putea ca renunțarea la hrana tipică, carne și cartofi, în favoarea proteinelor din soia, gramineelor și vegetalelor, să vi se pară o schimbare prea mare. De asemenea, s-ar putea să vi se pară dificil să eliminați alimentele suprapreparate și rafinate, deoarece alimentele noastre civilizate sunt din ce în ce mai mult compuse din toxine convenabile împachetate în ambalaje strălucitoare. Dar, în mod deosebit, este important pentru sensibilele persoane cu grupa sanguină A să consume alimentele în cea mai naturală stare posibilă: proaspete, pure și organice.

Nu pot sublinia îndeajuns cât de importantă poate fi această „ajustare“ a alimentației pentru sistemul imunitar sensibil al grupei sanguine A. După cum veți vedea în capitolul 9, persoanele cu grupa sanguină A sunt biologic predispuse la boli cardiace și diabet. Cu alte cuvinte, aceștia sunt factorii de risc. Dar nu trebuie ca ei să fie destinul dumneavoastră. Dacă urmați această dietă, vă puteți schimba radical sistemul imunitar și puteți ocoli dezvoltarea afecțiunilor cu potențial letal. Un aspect pozitiv al ascendenței genetice pe care o aveți este posibilitatea dumneavoastră de a utiliza tot ce are natura mai bun de oferit. Sarcina dumneavoastră va fi de a reînvia ceea ce sângele știe deja.

Factorul de scădere în greutate

VEȚI FI ÎN MOD NATURAL mai zvelți cu dieta grupei sanguine A. Dacă sunteți obișnuiți să consumați carne, veți slăbi destul de rapid chiar de la început, prin eliminarea alimentelor toxice din dietă.

În multe privințe, grupa sanguină A este exact opusul grupei sanguine O din punctul de vedere al metabolismului. În vreme ce alimentele de origine animală accelerează rata metabolică la persoanele cu grupa sanguină O și le fac mai eficiente, ele au un efect foarte diferit asupra celor cu grupa sanguină A. Poate că ați observat deja că, dacă consumați carne roșie, vă simțiți moleșiți și cu mai puțină energie decât dacă consumați proteine vegetale. Unele persoane cu

grupa sanguină A prezintă retenție hidrică. Sistemul lor digestiv prelucrează lent alimentele greu suportabile. Cei cu grupa sanguină O își ard hrana ca un combustibil. Cei cu grupa sanguină A depozitează în final carnea sub formă de grăsime. Cauza acestei diferențe este acidul gastric. În timp ce persoanele cu grupa sanguină O au un nivel ridicat al acidului gastric, care promovează digestia ușoară a cărnii, cei cu grupa sanguină A au un conținut de acid gastric redus — o adaptare a strămoșilor lor, care au supraviețuit cu o dietă agrariană.

Produsele lactate sunt, de asemenea, slab digerate de cei cu grupa sanguină A și ele provoacă reacții insulinice — un alt factor în încetinirea metabolică. În plus, produsele lactate sunt foarte bogate în grăsimi saturate, tip de grăsimi care afectează inima și al căror consum duce la obezitate și diabet.

Grâul este un factor mixt în dieta grupei sanguine A. Persoanele cu grupa sanguină A pot să mănânce grâu, dar trebuie să aibă grijă să nu consume prea mult, pentru că, în caz contrar, țesutul lor muscular va deveni hiperacid. Spre deosebire de cei cu grupa sanguină O, care evoluează favorabil cu o ușoară aciditate a țesutului muscular, cei cu grupa sanguină A nu pot utiliza energia la fel de rapid și metabolismul caloric este inhibat. Această reacție alimentară particulară este un bun exemplu privind modul în care diverse alimente reacționează diferit în funcție de grupa sanguină. Grâul este alcalin pentru cei cu grupa sanguină O și acid pentru cei cu grupa sanguină A.

Pe lângă consumul unei varietăți largi de alimente sănătoase, hipo-lipidice și echilibrarea legumelor și cerealelor, cei cu grupa sanguină A trebuie să fie atenți la anumite alimente pentru efectele lor benefice sau stânenitoare. Iată un ghid rapid :

ALIMENTE CARE FAVORIZEAZĂ CREȘTEREA ÎN GREUTATE

CARNE

slab digerată

depozitată sub formă de grăsime

crește nivelul toxinelor digestive

PRODUSE LACTATE

inhibă metabolismul substanțelor nutritive

sporesc secrețiile mucoase

FASOLE MARE

interferează cu enzimele digestive

rată metabolică lentă

FASOLE LIMA

interferează cu enzimele digestive

rată metabolică lentă

GRÂU (ÎN CANTITĂȚI EXCESIVE)

inhibă eficiența insulinei

afectează utilizarea caloriilor

ALIMENTE CARE FAVORIZEAZĂ SCĂDEREA ÎN GREUTATE

ULEIURI VEGETALE	<i>ajută digestia eficientă previn retenția hidrică</i>
ALIMENTE PE BAZĂ DE SOIA	<i>ajută digestia eficientă se metabolizează rapid</i>
LEGUME	<i>optimizează funcția imunologică ajută metabolismul eficient</i>
ANANAS	<i>cresc motilitatea intestinală crește utilizarea caloriilor crește motilitatea intestinală</i>

INCLUDEȚI ACESTE LINII DIRECTOARE ÎN TABLOUL COMPLET AL DIETEI GRUPEI SANGUINE A, CARE URMEAZĂ:

Produse din carne și carne de pasăre

GRUPA SANGUINĂ A	SĂPTĂMÂNAL – DACĂ ASCENDENȚA DUMNEAVOASTRĂ ESTE			
Aliment	Rație*	Africană	De rasă albă	Asiatică
PRODUSE DE CARNE ROȘIE SLABĂ	120-180 g (bărbați) 60-150 g (femei și copii)	0-1 x	0 x	0-1 x
CARNE DE PASĂRE	120-180 g (bărbați) 60-150 g (femei și copii)	0-3 x	0-3 x	1-4 x

* Recomandările legate de rație sunt doar linii directoare care pot ajuta la ajustarea alimentației în concordanță cu predispozițiile ancestrale.

Pentru a obține cele mai mari beneficii, cei cu grupa sanguină A ar trebui să elimine toate produsele de carne din alimentație. Totuși, să fim realiști. Alimentația occidentală este încă axată în mod hotărât pe proteine. Preferința pentru produsele mai bogate în grăsimi și calorii din restaurantele fast-food pare a fi mai mare decât oricând.

Dar, în ciuda acestei tendințe actuale, vă rog să priviți liniile directe ale dietei grupei sanguine A fără prejudecăți. Acesta este un mod în care puteți începe să reduceți prin dietă factorii de risc ai grupei sanguine A în privința bolilor cardiace și a cancerului.

Acestea fiind spuse, dați-mi voie să recunosc că probabil veți avea nevoie de timp ca să treceți la o alimentație vegetariană totală. Începeți prin a înlocui carnea cu peștele de câteva ori pe săptămână. Atunci când consumați carne, alegeți cele mai slabe bucăți pe care le puteți găsi; carnea de pasăre este preferabilă cărnii roșii. Preparați carnea prin prăjire sau coacere.

Evitați complet produsele din preparate de carne, cum ar fi sunca, frankfurterii și feliile de carne rece. Acestea conțin nitriți, care favorizează cancerul gastric la persoanele cu niveluri scăzute ale acidului gastric – o trăsătură a grupei sanguine A.

Neutre

Pui de găină

Găini Cornwall

Curcan

De evitat

Costiță

Vită

Carne tocată de vită

Bivol

Rață

Gâscă

Șuncă

Inimă

Miel

Ficat

Oaie

Potârniche

Fazan

Carne de porc

Iepure

Carne de vițel

Vânat

Prepeliță

Alimente marine

GRUPA SANGUINĂ A	SĂPTĂMÂNAL - DACĂ ASCENDENTA DUMNEAVOASTRĂ ESTE			
	Rapă	Africană	De rasă albă	Asiatică
DOZĂ	120-180 g	0-3 x	1-4 x	1-2 x
ALIMENTELE MARINE RECOMANDATE				

Cei cu grupa sanguină A pot consuma alimente marine în cantități modeste de trei sau patru ori pe săptămână, dar ar trebui să evite peștii cu carne albă, cum ar fi calcanul și plătica. Aceștia conțin o lecitină care poate irita tractul digestiv la cei cu grupa sanguină A.

Dacă sunteți o femeie cu grupa sanguină A, cu antecedente familiale de cancer mamar, gândiți-vă să introduceți melcii în alimentația dumneavoastră. Melcul comestibil (*Helix pomatia*) conține o lecitină puternică ce aglutinează specific și este atrasă de celulele mutante de grupă sanguină A în cazul celor mai comune două forme de cancer mamar, după cum veți vedea în capitolul 10. Acesta este un tip pozitiv de aglutinare, lecitina eliminând celulele bolnave.

Alimentele marine ar trebui coapte, prăjite sau fierte, pentru a obține valoarea lor nutrițională deplină.

Deosebit de benefice

CRAP	PĂSTRĂV MARIN	BIBAN ARGINTIU
COD	PĂSTRĂV	PEȘTE CU CARNE
GROUPER	CURCUBEU	ALBĂ
MACROU	SOMON	
MONKFISH	SARDINĂ	
ȘTIUCĂ	BIBAN GALBEN	
RED SNAPPER	MELC	

Neutre

Abalone	Sailfish	Pește spadă
Albacore (ton)	Biban de mare	Weakfish
Mahimahi	Rechin	Biban alb
Biban oceanic	Smelt	Yellowtail
Știucă	Snapper	
Porgy	Sturion	

De evitat

Anșoa	Bluefish	Caviar
Baracuda	Biban cu branhii albastre	Moluscă
Beluga	Drac-de-mare	Scoică

Crab	Hering (proaspăt)	Scrumbie
Rac cu platoșă	Hering (murat)	Creveți
Țipar	Homar	Calcan
Plătică	Lox	Calmar
Broască	(somon afumat)	Biban dungat
Plătică cenușie	Midii	Tilefish
Egrefin	Caracatiță	Broască țestoasă
Hake	Scoici	
Halibut	Skallop	

Produse lactate și ouă

GRUPA SANGUINĂ A	SĂPTĂMÂNAL – DACĂ ASCENDENȚA DUMNEAVOASTRĂ ESTE			
Aliment	Rație	Africană	De rasă albă	Asiatică
OUĂ	1 ou	1-3 x	1-3 x	1-3 x
BRÂNZETURI	60 g	1-3 x	2-4 x	0
IAURT	1-2 dl	0	1-3 x	0-3 x
LAPTE	1-2 dl	0	0-4 x	0

Cei cu grupa sanguină A pot tolera cantități mici de produse lactate fermentate, dar ar trebui să evite orice produs preparat cu lapte integral și, de asemenea, să își limiteze consumul de ouă la cele de țară, consumate ocazional. Aceasta va necesita o oarecare planificare, deoarece alimentația occidentală este orientată spre ou, unt și frișcă – prăjiturile, plăcintele, fursecurile și înghețata fiind marile favorite.

Opțiunile pentru grupa sanguină A ar trebui să fie iaurtul, kefirul, smântâna acră fără grăsimi și produsele lactate naturiste. Laptele crud de capră este un bun substitut pentru laptele integral. Laptele de soia și brânzeturile din soia sunt substitute excelente și foarte bune pentru cei cu grupa sanguină A.

Majoritatea produselor lactate nu sunt digerabile de către cei cu grupa sanguină A – pentru simplul motiv că sângele de grupă

sanguină A produce anticorpi împotriva glucidului primar din laptele integral, D-galactozamina. După cum vă amintiți din capitoul 2, D-galactozamina este glucidul esențial care, împreună cu fucoza, formează antigenul grupei sanguine B. Deoarece sistemul imunitar al grupei sanguine A este construit pentru a respinge orice substanță B-like, anticorpii pe care îi produce pentru a îndepărta antigenele B, vor respinge, de asemenea, produsele de lapte integral.

Dacă sunteți o persoană cu grupa sanguină A care suferă de alergii sau prezentați probleme respiratorii, fiți conștient că produsele lactate cresc mult cantitatea de mucus pe care o secretați. Cei cu grupa sanguină A produc în mod normal mai mult mucus decât celelalte grupe sanguine, probabil pentru că necesită o protecție suplimentară pe care acesta o asigură sistemelor lor imunitare, într-un fel prea îngăduitoare. Totuși, prea mult mucus poate fi dăunător, deoarece diferite bacterii tind să trăiască pe seama lui. O hiper-abundență de mucus duce inevitabil la reacții alergice, infecții și probleme respiratorii. Acesta este un alt motiv întemeiat pentru a vă limita consumul de produse lactate.

Deosebit de benefice

BRÂNZĂ DE SOIA*
LAPTE DE SOIA*

**Bune alternative la produsele lactate*

Neutre

Brânză farmer	String cheese	Iaurt
Brânză feta	Mozzarella, cu conținut	Iaurt cu fructe
Brânză de capră	scăzut de grăsimi	Iaurt congelat
Lapte de capră	Ricotta, cu conținut scăzut	
Kefir	de grăsimi	

De evitat

Brânză americană	Camembert	Brânză cu smântână
Blue cheese	Cazeină	Brânză Edam
Brânză de Brie	Brânză Cheddar	Brânză Emmenthal
Unt	Brânză Colby	Brânză Gouda
Lapte bătut	Brânză Cottage	Brânză Gruyere

Înghetată	Parmezan	Lapte ecremat sau 2%
Brânză Jarlsberg	Brânză Provolone	Schweitzer
Monterey jack	Brânză Neufchatel	Zer
Brânză Munster	Brânză sherbet	Lapte integral

Uleiuri și grăsimi

GRUPA SANGUINĂ A	SĂPTĂMÂNAL – DACĂ ASCENDENȚA DUMNEAVOASTRĂ ESTE			
<i>Aliment</i>	<i>Rație</i>	<i>Africană</i>	<i>De rasă albă</i>	<i>Asiatică</i>
ULEIURI	1 lingură	3-8 x	2-6 x	2-6 x

Cei cu grupa sanguină A au nevoie de foarte puține grăsimi, dar o lingură de ulei de măsline pe salate sau pe legume opărite în fiecare zi îi va ajuta la digestie și eliminare. Ca grăsime mononesaturată, uleiul de măsline are un efect pozitiv asupra inimii și poate să reducă colesterolul.

Lectinele din uleiuri, de pildă din uleiul de șofran, pot cauza probleme la nivelul tractului digestiv al celor cu grupa sanguină A – efect diametral opus cu cel al uleiurilor benefice.

Desigur, există doar două uleiuri care sunt foarte utile și, neîndoios, uleiul de măsline este cu mult mai gustos și mai potrivit pentru gătit decât uleiul de semințe de in.

Deosebit de benefice

ULEI DE SEMINȚE DE IN
ULEI DE MĂSLINE

Neutre

Ulei de canola
Ulei din ficat de cod

De evitat

Ulei de porumb

Ulei de șofran

Ulei din semințe de bumbac

Ulei de susan

Ulei de arahide

Nuci și semințe

GRUPA SANGUINĂ A	SĂPTĂMÂNAL – DACĂ ASCENDENȚA DUMNEAVOASTRĂ ESTE			
<i>Aliment</i>	<i>Rație</i>	<i>Africană</i>	<i>De rasă albă</i>	<i>Asiatică</i>
NUCI ȘI SEMINȚE	APROX. O MÂNĂ	4-6 x	2-5 x	4-6 x
UNT DE NUCĂ	LINGURITĂ	3-5 x	1-4 x	2-4 x

Multe nuci și semințe, cum ar fi semințele de dovleac și de floarea-soarelui, migdalele și nucile pot asigura o suplimentare pozitivă pentru dieta grupei sanguine A. Deoarece cei cu grupa sanguină A consumă foarte puține proteine animale, nucile și semințele asigură o componentă proteică importantă. Arahidele sunt cele mai utile. Consumați-le des, deoarece ele conțin o lectină ce luptă împotriva cancerului. Puteți consumați și pielița arahidelor (nu și coaja). Semințele de dovleac sunt, de asemenea, deosebit de benefice.

Dacă aveți grupa sanguină A și aveți probleme cu vezicula biliară, limitați-vă la cantități mici de unt de nucă în loc de nuci întregi.

Deosebit de benefice

ARAHIDE

UNT DE ARAHIDE

SEMINȚE DE DOVLEAC

Neutre

Unt de migdale

Alune

Nuci Macadamia

Migdale

Nuci americane

Nuci pignola (pin)

Castane

Nuci litchi

Semințe de mac

Semințe de susan
Unt de susan (tahini)
Nuci

Unt de floarea-soarelui
Semințe de floarea-soarelui

De evitat

Nuci braziliene
Nuci de mahon
Fistic

Fasole și legume

GRUPA SANGUINĂ A	SĂPTĂMÂNAL – DACĂ ASCENDENȚA DUMNEAVOASTRĂ ESTE			
Aliment	Rație	Africană	De rasă albă	Asiatică
TOATE TIPURILE DE FASOLE ȘI LEGUME RECOMANDATE	1 CEAȘCĂ, SUB FORMĂ USCATĂ	4-7 x	3-6 x	2-5 x

Persoanele cu grupa sanguină A evoluează foarte bine cu proteinele vegetale din fasole și legume. Pe lângă boabele de soia și toate produsele înrudite cu acestea, multe tipuri de fasole și legume furnizează o sursă nutritivă de proteine. Fiți atenți totuși la faptul că nu toate tipurile de fasole și legume sunt bune pentru dumneavoastră. Unele, cum ar fi fasolea mare, lima, fasolea navy și garbanzo, conțin o lectină care cauzează o scădere a producției de insulină, factor adesea implicat atât în obezitate, cât și în diabet.

Deosebit de benefice

FASOLE ADUKE
FASOLE AZUKI
FASOLE NEAGRĂ
FASOLE VERDE

FASOLE PINTO
SOIA ROȘIE
LINTE
DOMESTICĂ

LINTE VERDE
LINTE ROȘIE
MAZĂRE
NEAGRĂ

Neutre

Fasole cu boabe late	Fasole săltăreacă	Mazăre păstăi
Fasole cannellini	Fasole cățărătoare	Mazăre de iarnă
Fasole fava	Fasole albă	
Fasole jicama	Mazăre verde	

De evitat

Fasole arămie	Fasole navy
Fasole garbanzo	Fasole roșie
Fasole mare	Fasole tamarind
Fasole lima	

Cereale

GRUPA SANGUINĂ A	SĂPTĂMÂNAL – DACĂ ASCENDENȚA DUMNEAVOASTRĂ ESTE			
Aliment	Rație	Africană	De rasă albă	Asiatică
CEREALE INTEGRALE	1 CEAȘCĂ, SUB FORMĂ USCATĂ	6-10 x	5-9 x	4-8 x
PASTE FAINOASE	1 CEAȘCĂ, SUB FORMĂ USCATĂ	3-5 x	4-6 x	3-5 x

Persoanele cu grupa sanguină A se simt în general bine cu cereale și grâne și pot consuma aceste alimente o dată sau de mai multe ori pe zi. Alegeți grânele integrale mai concentrate în locul cerealelor gata preparate și prelucrate. Introduceți în dietă meiul, soia, făina de porumb și ovăzul integral.

Cei cu grupa sanguină A, cu o secreție mucoasă pronunțată cauzată de astm sau de infecții frecvente, ar trebui să-și limiteze consumul de grâu, deoarece grâul determină producerea de mucus. Va trebui să experimentați dumneavoastră pentru a stabili cât de mult grâu puteți consuma.

Persoanele cu grupa sanguină A care sunt consumatoare de grâu trebuie să se asigure un echilibru între consumul de grâu, formator de acid, și cel de alimente alcaline (vezi fructele). Nu discutăm aici despre acidul gastric, ci despre echilibrul acid/alcalin la nivelul țesuturilor musculare. Cei cu grupa sanguină A se simt cel mai bine atunci când țesuturile lor sunt ușor alcaline – în contrast direct cu

persoanele care au grupa sanguină O. În vreme ce miezul interior al grăuntelui de grâu este alcalin la cei cu grupa sanguină O, el devine acid la cei cu grupa sanguină A.

Deosebit de benefice

AMARANT
HRIȘCĂ

Neutre

Orz	Kamut	Orez expandat
Fulgi de porumb	Mei expandat	Tărâțe de orez
Făină de porumb	Tărâțe de ovăz	Secară albă
Cremă de orez	Făină de ovăz	

De evitat

Cremă de grâu	Granola	Cereale combinate
Familia	Grape nuts	Grâu decortecat
Făină de cartofi	Germenii de grâu	Tărâțe de grâu

Pâine și briose

GRUPA SANGUINĂ A	SĂPTĂMÂNAL – DACĂ ASCENDENȚA DUMNEAVOASTRĂ ESTE			
	Rație	Africană	De rasă albă	Asiatică
PÂINILE	1 FELIE	2-4 x	3-5 x	2-4 x
BISCUȚII				
BRIOȘE	1 BRIOȘĂ	1 x	1-2 x	1 x

Liniile directoare pentru grupa sanguină A în privința pâinii și brișelor sunt similare cu cele referitoare la cereale și grâne. Acestea sunt în general alimente favorabile, dar dacă produceți mucus în exces sau sunteți supraponderali, aceste stări fac ca grâul integral să nu fie recomandabil. Făina de soia și de orez sunt buni înlocuitori pentru dumneavoastră. Totuși, fiți atenți la faptul că pâinile din grâu

germinat găsite în comerț conțin adesea cantități mici de grâu germinat și sunt, în esență, pâini din grâu integral. Citiți etichetele cu ingrediente. Deși pâinile Essene și Ezekiel (care se găsesc în magazinele alimentare dietetice) sunt pâini din grâu germinat, lectina din gluten este distrusă în procesul de germinare.

Deosebit de benefice

PÂINE	PĂRĂITURI	PÂINE DIN GRÂU
ESSENE	DE OREZ	GERMINAT
PÂINE	PÂINE DIN	
EZEKIEL	FĂINĂ DE SOIA	

Neutre

Pâine din orez brun	Lipie ideală	Fulgi crocanți de secară
Brioșe de porumb	Mei	Secară Vita
Fin Crisp	Brioșe din tărate de ovăz	Pâine de secară albă
Pâine fără gluten	Pâine de secară 100%	Pâine Wasa

De evitat

Grâu arnăut	Matzos de grâu	Brioșe din tărate de grâu
Brioșe englezești	Pâine poli-cerealieră	Pâine din grâu integral
Pâine hiperproteică	Pumpernickel	

Cereale și paste făinoase

GRUPA SANGVINĂ A	SĂPTĂMÂNAL - DACĂ ASCENDENȚA DUMNEAVOASTRĂ ESTE			
	Rație	Africană	De rasă albă	Asiatică
GRÂNE	1 CEASCĂ SUB FORMĂ USCĂTĂ	2-3 x	2-4 x	2-4 x
PASTE FĂINOASE	1 CEASCĂ SUB FORMĂ USCĂTĂ	2-3 x	2-4 x	2-4 x

Persoanele cu grupa sanguină A au la dispoziție o largă paletă de opțiuni privind cerealele și pastele făinoase. Aceste alimente sunt surse excelente de proteine vegetale. Ele pot furniza multe dintre substanțele nutritive pe care grupa sanguină A nu le primește din proteine animale. Feriți-vă de produsele prelucrate, cum ar fi alimentele congelate, tăiței preparați cu sosuri sau amestecurile de orez și legume ambalate; în schimb, câștigați beneficii nutriționale depline din produsele de grâu integral. Coaceți-vă propriile prăjituri, preparați-vă singuri paste făinoase sau fierbeți-vă orezul, folosind cele mai pure ingrediente.

Deosebit de benefice

HRIȘCĂ	FĂINĂ DE SECARĂ
FĂINĂ DE OVĂZ	TĂIȚEI SOBA
FĂINĂ DE OREZ	PASTE FĂINOASE DE ANGHINARE

Neutre

Făină de cuș-cuș	Făină graham	Basamati de orez
Făină de orz	Făină de seară albă	Orez brun
Făină de grâu bulgur	Făină de grâu germinat	Orez alb
Făină de grâu arnăut	Tăiței de seară albă	Orez sălbatic
Făină cu gluten	Quinoa	

De evitat

Făină albă	Paste făinoase semolina
Făină de grâu integral	Paste făinoase cu spanac

Legume

GRUPA SANGUINĂ A	ZILNIC – DACĂ ASCENDENȚA DUMNEAVOASTRĂ ESTE			
Aliment	Rație	Africană	De rasă albă	Asiatică
LEGUME CRUDE	1 CEASĂ, GĂTITE	3-6 x	2-5 x	2-5 x
LEGUME GĂTITE	1 CEASĂ, GĂTITE	1-4 x	3-6 x	3-6x
PRODUSE DE SOIA	180-240 g	4-6 x pe săptămână	4-6 x pe săptămână	5-7 x pe săptămână

Legumele sunt vitale pentru dieta grupei sanguine A, furnizând minerale, enzime și antioxidanți. Consumați legumele în stare cât mai naturală posibil (crude sau opărite) pentru a menține pe deplin beneficiile pe care le aduc.

Majoritatea legumelor sunt disponibile pentru cei cu grupa sanguină A, cu câteva observații: piperul agravează sensibilitatea gastrică, la fel ca mucegaiurile din măslinile fermentate. Cei cu grupa sanguină A sunt foarte sensibili și la lectinele din cartofii de casă, cartofii dulci, ingame și varză. Evitați roșiile, deoarece lectinele lor au un puternic efect dăunător asupra tractului digestiv. Roșiile sunt panhemaglutinante. Aceasta înseamnă că lectinele sale aglutinează fiecare grupă sanguină. Totuși, grupa sanguină O nu produce anticorpi la roșii și le poate consuma, la fel ca și grupa sanguină AB. Sunt, însă, foarte nocive pentru cei cu grupa sanguină A și cei cu grupa sanguină B.

Broccoli este recomandat pentru efectele sale benefice antioxidante. Antioxidanții întăresc sistemul imunitar și previn diviziunea celulară anormală. Alte legume care sunt excelente pentru cei cu grupa sanguină A sunt morcovii, verdețurile Collard, napul, dovleacul și spanacul.

Folosiți usturoi din belșug. Este un antibiotic natural, un întăritor al sistemului imunitar și este bun pentru sângele dumneavoastră. Fiecare grupă sanguină are de câștigat din folosirea usturoiului, dar poate că cei cu grupa sanguină A au cel mai mult de câștigat dintre toți, deoarece sistemul lor imunitar este vulnerabil la câteva boli pe care usturoiul le ameliorează. Cepele galbene sunt, de asemenea,

foarte bune întăritoare ale sistemului imunitar. Ele conțin un antioxidant numit quercitină.

Și, desigur, tofu este produsul principal al dietei grupe sanguine A. Tofu este un aliment complet din punct de vedere nutrițional și este pe cât de sățios, pe atât de ieftin. Multe persoane din societățile occidentale au o aversiune automată față de tofu. Cred că problema reală legată de tofu este modul cum este expus în piețe de obicei, în albi mari de plastic cu apă rece. Nu arată prea apetisant. Am descoperit că tofu expus în acest mod nu este la fel de bun ca tofu congelat. De asemenea, încercați să căutați tofu în magazinele alimentare dietetice, unde este posibil să fie mai proaspăt decât la magazinele universale. Tofu nu are gust, el preia aromele legumelor și mirodeniilor folosite la gătit. Cea mai bună modalitate de a-l prepara este de a-l prăji împreună cu legume și aromatizante, precum usturoiul, ghimbirul și sosul de soia.

Deosebit de benefice

ANGHINARE DOMESTICĂ	HREAN NAP	USTUROI (GALBEN) PĂTRUNJEL DOVLEAC RIDICHI SPANAC MUGURI DE ALFALFA SFECLĂ MANGOLD TEMPEH TOFU
ANGHINARE DE JERUSALIM FRUNZE DE SFECLĂ BROCCOLI MORCOVI VERDEȚURI COLLARD CICOARE PĂPĂDIE ESCAROLE	LĂPTUCI ROMAINE GULIE PRAZ OKRA CEPE ROȘII CEPE SPANIOLE CEPE GALBENE USTUROI (SPANIOL)	

Neutre

Arugula Sparanghel Avocado Muguri de bambus Sfeclă Bok choy Chimion Lăptuci mesclun	Conopidă Țelină Asmățui Coriandru Porumb alb Porumb galben Castravete Muștar	Ridichi Daikon Andive Chimion dulce Ferigi fiddlehead Lăptuci Bibb Lăptuci Boston Lăptuci iceberg Șalotă (hasme)
--	---	---

Ciuperci abalone	Măsline verzi	Varză de Bruxelles
Ciuperci enoki	Ceapă verde	Varză mung
Ciuperci Portobello	Radicchio	Radish sprouts
Ciuperci tree oyster	Ridichi	Dovlecel, toate tipurile
Ciuperci shiitake	Rappini	Castane de apă
Ciuperci maitake	Nap suedez	Năsturel (măcriș de baltă)
Alge	Arpagic	Zucchini

De evitat

Varză chinezească	Măsline negre	Ardei galbeni
Varză roșie	Măsline grecești	Cartofi dulci
Varză albă	Măsline spaniole	Cartofi roșii
Vinete	Ardei verzi	Cartofi albi
Fasole lima	Ardei jalapeno	Roșii
Ciuperci de casă	Ardei roșii	Ingame

Fructe

GRUPA SANGUINĂ A	ZILNIC - TOATE TIPURILE ANCESTRALE
<i>Aliment</i>	<i>Rație</i>
TOATE FRUCTELE RECOMANDATE	1 FRUCT SAU 90-150 g 3-4 x

Persoanele cu grupa sanguină A ar trebui să consume fructe de trei ori pe zi. Majoritatea fructelor sunt admisibile, deși ar trebui să puneti accent pe cele mai alcaline, cum ar fi fructele cu boabe și prunele, care pot ajuta la echilibrarea cerealelor care sunt generatoare de acid în țesuturile musculare. Și pepenii sunt alcalini, dar având un conținut crescut de mucegaiuri sunt greu digerați de cei către cu grupa sanguină A. Pepenii cantalup și pepenii dulci ar trebui

evitați complet, deoarece ei au conținutul cel mai mare de mucegaiuri. Alți pepeni (listați ca neutri) pot fi consumați ocazional.

Pentru cei cu grupa sanguină A nu sunt recomandate fructele tropicale cum ar fi mango și papaya. Deși aceste fructe conțin o enzimă digestivă bună pentru alte grupe sanguine, ea nu funcționează în tractul digestiv al persoanelor cu grupa sanguină A. Ananasul, pe de altă parte, este un excelent ajutor digestiv pentru cei cu grupa sanguină A.

Portocalele ar trebui, de asemenea, evitate, deși ele s-ar putea să figureze printre favoritele dumneavoastră. Portocalele sunt un iritant gastric pentru cei cu grupa sanguină A și interferează cu absorbția unor minerale importante. Ca nu cumva să vă zăpăciți, dați-mi voie să clarific faptul că reacția acid/alcalin se produce în două moduri diferite – în stomac și în țesuturile musculare. Atunci când spun că portocalele acide sunt un iritant gastric pentru cei cu grupa sanguină A, mă refer la iritația gastrică pe care ele o pot cauza la nivelul stomacului sensibil, alcalin al celor cu grupa sanguină A. Deși acidul gastric este în general scăzut la persoanele cu grupa sanguină A și ar avea nevoie de o întărire, portocalele irită învelișul delicat al stomacului. Grapefruit-ul, strâns înrudit cu portocalele este, de asemenea, un fruct acid, dar cu efecte pozitive asupra stomacului celor cu grupa sanguină A, manifestând tendințe alcaline după digestie. Si lămâile sunt excelente pentru cei cu grupa sanguină A, ajutând la favorizarea digestiei și la eliminarea mucusului din organism.

Deoarece vitamina C este un antioxidant important, mai ales pentru prevenirea cancerului gastric, consumați alte fructe bogate în vitamina C, cum ar fi grapefruit sau kiwi.

Lectina din banană interferează cu digestia la grupa sanguină A. Recomand înlocuirea bananei cu alte fructe bogate în potasiu cum ar fi caisele, smochinele și anumiți pepeni.

Deosebit de benefice

CAISE	GRAPEFRUIT	ANANAS
MURE	SMOCHINE	PRUNE NEGRE
AFINE	USCATE	PRUNE VERZI
BOYSENBERRIES	SMOCHINE	PRUNE ROȘII
CIREȘE	PROASPETE	PRUNE USCATE
MERIȘOR	LĂMÂI	

Neutre

Mere	Kiwi	Piersici de toamnă cu
Stafide	Căpșuni	coajă netedă
Stafide negre	Kumquat	Piersici
Stafide roșii	Fructe de tei	Pere
Curmale	Loganberries	Curmale japoneze
Boabe de soc	Pepene canang	Rodii
Agrișe	Pepene casaba	Prickly pear
Struguri negri	Pepene de Crăciun	Zmeură
Struguri verzi	Pepene crenshaw	Carambola
Struguri roșii	Pepene spaniol	
Guava	Lubeniță	

De evitat

Banane	Pepene cantalup	Papaya
Nuci de cocos	Pepene dulce	Rubarbă
Mango	Portocale	Mandarine

Sucuri și lichide

GRUPA SANGVINĂ A	ZILNIC - TOATE TIPURILE ANCESTRALE	
Aliment	Rate *	
TOATE SUCURILE RECOMANDATE	2,5 dl	4-5 x
FLĂMÂIE ȘI APA	2,5 dl	1 x (diminuată)
APA	2,5 dl	1-3 x

Cei cu grupa sanguină A ar trebui să înceapă fiecare zi cu un pahar mic cu apă caldă în care să stoarcă sucul unei jumătăți de lămâie. Aceasta vă va ajuta la reducerea mucusului care s-a acumulat peste noapte în tractul digestiv mai lent al grupei sanguine A și la stimularea eliminării normale.

Sucurile de fructe alcaline, cum ar fi concentratul de suc de cireșe negre diluat cu apă, ar trebui consumate mai des decât sucurile cu conținut ridicat de zahăr, care sunt mai generatoare de acid.

Deosebit de benefice

CAISE

MORCOV

ȚELINĂ

CIREȘE NEGRE

GRAPEFRUIT

ANANAS

PRUNE USCATE

APĂ (CU LĂMÂIE)

Neutre

Măr

Cidru de mere

Varză

Castravete

Struguri

Suc de legume (corespunzând cu legumele recomandate)

Merișor

De evitat

Portocală

Papaya

Roșie

Mirodenii

Persoanele cu grupa sanguină A trebuie să privească mirodeniile ca fiind mai mult decât aromatizante. O combinație adecvată de mirodenii poate constitui un întăritor puternic al sistemului imunitar. De exemplu, mirodeniile pe bază de soia cum ar fi tamari, miso și sosul de soia aduc beneficii enorme pentru cei cu grupa sanguină A. Dacă vă preocupă aportul de sodiu, toate aceste produse sunt disponibile în variante cu conținut redus de sodiu.

Melasa „blackstrap“ este o foarte bună sursă de fier, mineral care este deficitar în dieta grupei sanguine A. Varecul este o sursă excelentă de iod și de multe alte minerale. Oțetul trebuie evitat deoarece acizii tind să producă iritația învelișului gastric.

Zahărul și ciocolata sunt permise în dieta grupei sanguine A, dar numai în cantități foarte scăzute. Folosiți-le la fel ca pe un condiment. Limitați-vă consumul de zahăr alb prelucrat. Studii recente au dovedit că sistemul imunitar funcționează foarte lent câteva ore de la ingerarea acestuia.

Deosebit de benefice

MALȚ DE ORZ	GHIMBER	SOS DE SOIA
MELASĂ „BLACKSTRAP“	MISO	TAMARI
USTUROI		

Neutre

Agar	Sirop de porumb	Cuișoare
Cuișoare englezești	Cremă de tartru	Sirop de orez
Esență de migdale	Chimion	Rozmarin
Anason	Curry	Șofran
Arrowroot	Mărar	Salvie
Busuioc	Dulce	Sare
Frunze de dafin	Miere	Cimbru
Pergamut	Hrean	Mentha crispa
Sirop de orez brun	Varec	Zahăr brun
Nucșoară	Sirop de arțar	Zahăr alb
Roșcove	Maioran	Tamarind
Asmățui	Mentha aguatica	Tapioca
Arpagic	Muștar (uscat)	Tarhon
Ciocolată	Nucșoară	Cimbru
Scorțișoară	Oregano	Șofran de India
Cuișoare	Boia	Vanilie
Coriandru	Pătrunjel	
Amidon de porumb	Mentha piperita	

De evitat

Capere	Piper boabe	Oțet balsamic
Gelatină simplă	Boia de ardei	Oțet din vin roșu
Piper negru măcinat	Piper alb	Oțet alb
Piper Cayenne	Oțet din cidru de mere	Perișor

Condimente

Muștarul este singurul condiment util pentru persoanele cu grupa sanguină A datorită proprietăților sale de stimulare a sistemului imunitar. Puteți consuma cantități mici de gem, condimente pentru salată cu conținut scăzut de grăsimi și chiar murătura ocazională. Dar fiți prudenți, deoarece alimentele murate au fost corelate cu cancerul gastric la persoanele cu niveluri scăzute ale acidului gastric.

Eliminați ketchup-ul din alimentație. Cei cu grupa sanguină A nu pot digera roșiile și oțetul.

Neutre

Gem (din fructe permise)	Condimente pentru salată (cu conținut
Jeleu (din fructe permise)	scăzut de grăsimi, din ingrediente
Muștar	permise)

De evitat

Ketchup	Murături
Maioneză	Murături picante
Sos Worcestershire	

Ceaiuri de plante

Reacția grupe sanguine A la anumite ceaiuri de plante este exact opusă celei a grupe sanguine O. În timp ce persoanele cu grupa sanguină O au nevoie să fie temperate, cele cu grupa sanguină A au nevoie să-și eficientizeze sistemul imunitar.

Majoritatea factorilor de risc privind sănătatea persoanelor cu grupa sanguină A sunt legați de sistemul imunitar lent, și anumite plante pot avea un efect puternic. De exemplu, păducelul este un tonic cardiovascular; aloe, alfalfa, brusturele și echinaceele sunt întăritoare ale sistemului imunitar, iar ceaiul verde posedă importante efecte antioxidante asupra tractului digestiv, asigurând protecție împotriva cancerului.

Este important pentru cei cu grupa sanguină A să își crească nivelul secreției gastrice acide, deoarece în mod obișnuit ei au niveluri foarte scăzute de acid. Plante ca ghimberul și ulmul alunecos cresc secreția gastrică acidă.

Relaxantele pe bază de plante, cum ar fi mușetelul și rădăcina de valeriană, sunt un remediu perfect pentru stres. Următoarea dată când vă veți simți indispuși, beți o ceașcă de ceai bun.

Deosebit de benefice

ALFALFA	GHIMBER	IARBA SFÂNTULUI ION
ALOE	GINSENG	ULM ALUNECOS
BRUSTURE	CEAI VERDE	VALERIANĂ
MUȘETEL	PĂDUCEL	STONE ROOT
ECHINACEE	CIULIN LĂPTOS	
SCHINDUF	MĂCEȘE	

Neutre

Studențiță	Hamei	Mentha crispa
Podbal	Voronic	Frunze de zmeură
Păpădie	Rădăcină de lemn-dulce	Salvie
Dong quai	Tei	Sarsaparila
Soc	Dude	Siminichie
Gentiană	Lumânărică	Traista ciobanului

Goldenseal	Verbină	Gura lupului
Mentha piperita	Mesteacăn alb	Coajă de stejar alb
Cimbru	Frunze de căpșuni	Coadă șoricelului
Pătrunjel		

De evitat

Iarba măței	Mătasea porumbului	Rubarbă
Ardei roșu	Trifoi roșu	Ștevie galbenă

Diverse băuturi

Vinul roșu este bun pentru persoanele cu grupa sanguină A datorită efectelor sale cardiovasculare pozitive. Se consideră că un pahar de vin roșu în fiecare zi scade riscul afecțiunilor cardiace atât la bărbați, cât și la femei.

Cafeaua poate fi cu adevărat bună pentru cei cu grupa sanguină A. Ea crește aciditatea gastrică și conține aceleași enzime găsite în soia. Alternați cafeaua și ceaiul verde pentru a obține cea mai bună combinație de efecte benefice.

Toate celelalte băuturi trebuie evitate. Ele nu se potrivesc cu sistemul digestiv al celor cu grupa sanguină A și nici nu susțin sistemul imunitar.

Apa proaspătă, curată, trebuie de asemenea, consumată fără restricții.

Deosebit de benefice

CAFEA DECOFEINIZATĂ	CEAI VERDE
CAFEA OBIȘNUITĂ	VIN ROȘU

Neutre

Vin alb

De evitat

Bere	Cola	Ceai negru decofeinizat
Băuturi distilate	Sifon dietetic	Ceai negru obișnuit
Apă carbogazoasă	Alte tipuri de sifon	

Planificarea meselor pentru grupa sanguină A

Asteriscul () semnifică faptul că urmează rețeta.*

URMĂTOARELE exemple de meniuri și rețete vă vor lămuri cu privire la o dietă tipică ce le este benefică celor cu grupa sanguină A. Ele au fost elaborate de Dina Khader, MS, RD, o nutriționistă care a folosit cu succes dietele grupelor sanguine la pacienții săi.

Aceste meniuri sunt moderate în privința aportului caloric și echilibrate în privința eficienței metabolice la cei cu grupa sanguină A. Individul obișnuit va fi capabil să-și mențină cu ușurință greutatea corporală și chiar să scadă în greutate urmând aceste sugestii. Totuși, opțiunile alimentare alternative sunt oferite în cazul în care preferați mese mai ușoare sau doriți să vă limitați aportul caloric și totuși să consumați o dietă echilibrată, mulțumitoare. Hrana alternativă este prezentată alături de alimentul pe care îl înlocuiește.

Ocazional, veți observa în câte o rețetă un ingredient, care apare pe lista celor de evitat. Dacă este un ingredient în cantitate foarte redusă (cum ar fi un strop de mirodenie), ați putea să îl tolerați, în funcție de starea dumneavoastră și dacă urmați cu strictețe dieta. Totuși, alegerea felurilor de mâncare și a rețetelor este în general menită să funcționeze foarte bine pentru cei cu grupa sanguină A.

Pe măsură ce deveniți mai familiarizați cu recomandările dietei grupei sanguine A, veți fi capabili să vă creați cu ușurință propriile planuri de meniuri și să vă adaptați rețetele favorite, pentru a le face favorabile grupei sanguine A.

MENIU STANDARD *

ALTERNATIVE PENTRU CONTROLUL GREUTĂȚII CORPORALE *

EXEMPLU DE PLAN AL MESELOR I

Mic dejun

apa cu lamaie (la scolare)

fulgi de porumb cu soia

făina de ovăz cu lapte de soia și lapte și afine

sirop de artar sau melasă

suc de grapefruit
cafea sau ceai de plante

Prânz

salată grecească (lăptuci tocate,
țelină, ceapă verde, castravete,
presarate cu brânză feta, lămâie
și mentă proaspătă)
măr

1 felie de pâine de grâu
germinat
ceai de plante

Gustare de după amiază

2 prăjituri de orez cu unt de
arahide
2 prune
ceai verde sau apă

2 prăjituri de orez cu miere

Cina

* Lasagna Tofu-Pesto
broccoli
iaurt congelat
cafea sau ceai de plante
(vin roșu, dacă doriți)

tofu prăjit cu fasole verde, praz,
mazare de iarnă și muguri de
alfalfa

EXEMPLU DE PLAN AL MESELOR 2

Mic dejun

apă cu lămâie (la scolare)
* omleta cu tofu
suc de grapefruit
cafea sau ceai de plante

1 ou fiert (ochi românesc)
1/2 ceașcă de iaurt cu conținut
scăzut de grăsimi, cu bucăți de
fructe

Prânz

supă de miso
salată verde asortată
felie pâine de secară
apă sau ceai de plante

Gustare de după amiază

prăjituri cu felii de roșcove *tofu dip cu legume crude
săruri cu fructe
ceai de plante

Cină

chifelte de curcan cu tofu
zucchini opăriti
salată de fasole cățărătoare
auri congelat cu conținut
scăzut de grăsimi
cafea sau ceai de plante
vin roșu, dacă doriți)

EXEMPLU DE PLAN AL MESELOR 3**Mic dejun**

apă cu lămâie (la scolare) orez expandat cu lapte de soia
granola de artar și nucă cu
lapte de soia
prune uscate, morcovi, sau suc
de legume
cafea sau ceai de plante

Prânz

supă de fasole neagră somon rece pe frunze de salată
salată verde asortată cu suc de lămâie și ulei de
măslină

Gustare de după-amiază

* pâine de case
 cafea sau ceai de plante

1/2 ceașcă de iaurt simplu cu
 un strop de miere

Cina

* friptură arabească de pește
 * salată de spanac
 fructe proaspete amestecate
 cu iaurt
 ceai de plante
 (vin roșu, dacă doriți)

* friptură de pește

Rețete**LASAGNA TOFU-PESTO**

500 g de tofu moale, zdrobit, cu 2 linguri de ulei de măsline

1 ceașcă de brânză mozzarella parțial degresată

sau ricotta parțial degresată

1 ou de țară (opțional)

2 pachete de spanac congelat, tocat sau spanac proaspăt, tocat

1 linguriță de sare

1 linguriță oregano

4 cești de sos pesto (puteți folosi mai puțin)

9 tăiței lasagna de orez sau de secară albă, fierți

1 ceașcă de apă

Amestecați tofu și brânza cu oul, spanacul și mirodeniile. Puneți 1 ceașcă de sos într-o tavă de copt de 22 x 32 cm. Așezați în tavă un strat de tăiței, apoi o parte din amestecul cu brânză, apoi sosul. Repetați operația și terminați cu un strat superior de tăiței și sos.

Coaceți în cuptor la 180°C, timp de 30-45 minute sau până când este copt.

Rezultă 4 până la 6 porții.

PRĂJITURI CU FELII DE ROȘCOVE

- 1/3 ceașcă de ulei de canola*
- 1/2 ceașcă de sirop curat de arțar*
- 1 linguriță de esență de vanilie*
- 1 ou de țară*
- 1 3/4 cești de făină de secară albă sau de orez brun*
- 1 linguriță de bicarbonat de sodiu*
- 1/2 ceașcă de felii de roșcove (neîndulcite)*
- praf de cuișoare englezești (opțional)*

Ungeți cu ulei două tăvi și preîncălziți cuptorul la 190°C. Într-un castron de dimensiuni medii, amestecați uleiul, siropul de arțar și vanilia. Bateți oul și adăugați-l la amestecul de ulei. Înglobați treptat făina și bicarbonatul de sodiu, pentru a forma un aluat tare. Înveliți în el feliile de roșcove și puneți cu lingurița aluatul în tăvi. Coaceți timp de 10–15 minute, până când prăjiturile sunt ușor rumenite. Scoateți-le din cuptor și răciți-le.

Rezultă 3 1/2–4 duzini.

TOFU DIP

- 1 ceașcă de tofu, zdrobit*
- 1 ceașcă de iaurt simplu degresat*
- 1 lingură de ulei de măsline*
sucul de la o lămâie
- 2 linguri de arpagic tocat sau 1 ceașcă de praz*
usturoi și sare pentru aseasonare

Amestecați tofu, iaurtul, uleiul de măsline și sucul de lămâie într-un mixer, la viteză mare, până când materialul devine uniform. Perpeliți în arpagic sau praz și mirodenii. Transferați amestecul într-un vas și congelați-l. Dacă amestecul este prea gros pentru a se mixa bine, adăugați câteva picături de apă.

Serviți-l într-un vas de sticlă plasat în centrul unui platou cu legume proaspete.

Rezultă aproximativ 3 cești.

OMLETĂ CU TOFU

- 500 g de tofu moale, stors și zdrobit*
- 5-6 ciuperci tree oyster, tăiate felii*
- 200 g de ridichi roșii sau albe, rase*
- 1 linguriță de mirin sau vin de Xeres pentru gătit*
- 1 linguriță de sos de soia tamari*
- 1 linguriță de pătrunjel proaspăt*
- 1 linguriță de făină de orez brun*
- 4 ouă de țară, ușor bătute*
- 1 linguriță de ulei canola sau ulei de măsline*

Amestecați toate ingredientele într-un castron, cu excepția uleiului. Încălziți uleiul într-o tigaie mare. Turnați înăuntru jumătate din amestec și acoperiți tigaia, ținând-o la temperatură scăzută timp de aproximativ 15 minute. Scoateți conținutul din tigaie și mențineți amestecul cald.

Repetăți operațiunea folosind restul amestecului.
Rezultă 3-4 porții.

CHIFTELUTE DE CURCAN CU TOFU

- 500 g de carne de curcan tocată*
- 1 pachet de 500 g de tofu solid*
- 1/2 ceașcă făină de castane*
- 1 1/2 cești de făină de secară albă*
- 1 ceapă mare, tocată mărunt*
- 1/4 ceașcă pătrunjel proaspăt, tocat*
- 2 lingurițe sare marină*
- 4 linguri usturoi proaspăt, zdrobit*
- mirodenii permise, după preferință*

Amestecați bine ingredientele. Congelați amestecul timp de o oră. Faceți chiftele mici din amestecul respectiv. Le puteți prăji în ulei până când devin rumene și crocante sau le puteți coace în cuptor la 175°C, timp de aproximativ 1 oră.

SALATĂ DE FASOLE CĂȚĂRĂTOARE

*500 g de fasole verde cățărătoare
sucul de la o lămâie
3 linguri de ulei de măsline
2 căței de usturoi, zdrobiți
2-3 lingurițe de sare*

Spălați cu grijă fasolea verde proaspătă. Îndepărtați ațele. Tăiați-o în bucățele de 5 cm.

Fierbeți-o în apă multă, până la înmuiere. Scurgeți-o. După ce s-a răcit, puneți-o într-un castron pentru salată. Asezonați, după gust, cu suc de lămâie, ulei de măsline, usturoi și sare.

Rezultă 4 porții.

GRANOLA DE ARȚAR ȘI NUCĂ

*4 cești de ovăz
1 ceașcă tărate de orez
1 ceașcă de semințe de susan
1/2 ceașcă de fructe de merișor, uscate
1/2 ceașcă stafide negre uscate
1 ceașcă nuci tocate
1 linguriță esență de vanilie
1/4 ceașcă ulei organic de canola
3/4 ceașcă sirop de arțar*

Preîncălziți cuptorul la 120°C. Amestecați într-un castron mare ovăzul, tăratele de orez, semințele, fructele uscate, nucile și vanilia. Adăugați uleiul și amestecați constant.

Turnați siropul de arțar și omogenizați bine, până când amestecul se umezește în mod uniform. Amestecul trebuie să fie sfărâmișos și lipicios. Întindeți amestecul într-o tavă de cuptor unsă cu un strat subțire de ulei și coaceți timp de 90 minute, amestecând la fiecare 15 minute, pentru a asigura o prăjire uniformă, până când amestecul devine brun-auriu și uscat.

Răciți-l bine și păstrați-l într-un recipient etanș.

SUPĂ DE FASOLE NEAGRĂ

- 500 g de fasole neagră*
- 2 litri de apă*
- 1/8 ceașcă de bulion de legume*
- 50 g de ceapă albă tăiată cuburi*
- 50 g de ceapă verde*
- 100 g țelină*
- 50 g praz tăiat cuburi*
- 5 g de sare*
- 20 g chimion*
- 1 ceașcă pătrunjel uscat*
- 20 g usturoi*
- 1 legătură medie de tarhon proaspăt (tocat)*
- 1 legătură medie de busuioc proaspăt (tocat)*
- 1 legătură medie de arpagic*

Lăsați fasolea la înmuiat în apă, peste noapte. Aruncați apa și clătiți. Adăugați 3 litri de apă și aduceți fasolea la fierbere.

Aruncați lichidul și adăugați bulionul de legume. Fierbeți la foc mic.

Perpeliți ceapa, țelina, prazul, mirodeniile și usturoiul într-o tigaie. Adăugați acest amestec la fasole și continuați fierberea.

Adăugați arpagicul la sfârșit, pentru a garnisi.

Rezultă aproximativ 8 porții.

PÂINE DE CAISE

- 1 1/4 ceașcă de iaurt simplu degresat*
- 1 ou de țară*
- 1 ceașcă caise conservate (îndulcite cu suc de fructe)*
- 2 cești de făină de orez brun*
- 1 linguriță de scorțișoară pisată*
- 1 linguriță de cuișoare englezești, pisate*

- 1 lingură nucșoară pisată*
- 1 1/4 linguriță bicarbonat de sodiu*
- 1 ceașcă caise tocate, uscate*
- 1 ceașcă stafide negre*

Ungeți o tigaie de dimensiuni obișnuite și încălziți cuptorul la 175°C. Într-un castron de dimensiuni medii, amestecați iaurtul, oul și gemul. Adăugați 1 ceașcă de făină și jumătate din mirodenii, plus bicarbonatul de sodiu. Amestecați până când aluatul este umezit uniform.

Adăugați restul de făină și de mirodenii. Dacă amestecul este prea consistent, puteți adăuga câteva picături de apă rece sau lapte de soia vanilat. Înglobați în aluat caise și stafide negre.

Turnați aluatul în tigaia gresată și țineți la cuptor timp de 30-45 minute, până când este copt. Scoateți pâinea din tigaie și răciți-o pe un grătar de sârmă.

FRIPTURĂ ARĂBEASCĂ DE PEȘTE

- 1 biban mare sau alt pește cu carne albă (1500-2000 g)*
- sare după gust*
- 1/4 ceașcă de suc de lămâie*
- 2 linguri de ulei de măsline*
- 2 cepe mari, tocate și perpelite în ulei de măsline*
- 2 până la 2 1/2 cești de sos de tahini (vezi mai jos)*

Spălați peștele și uscați-l bine. Presărați-l cu sare și stropiți-l cu suc de lămâie. Lăsați-l astfel 30 de minute. Scurgeți peștele. Puneți-l în tigaie după ce l-ați uns cu ulei. Coaceți-l în cuptorul preîncălzit, timp de 30 de minute, la 205°C.

Acoperiți cu cepe perpelite și sos de tahini și adăugați un praf de sare. Reintroduceți-l în cuptor și coaceți-l până când peștele poate fi străpuns cu ușurință de furculiță (la aproximativ 30-40 de minute).

Serviți peștele pe un platou și garnisiți-l cu pătrunjel și felii de lămâie.

Rezultă 6-8 porții.

SOS DE TAHINI

*1 ceașcă de tahini
sucul de la 3 lămâi
2 căței de usturoi, zdrobiți
2-3 lingurițe de sare
1/4 ceașcă de fulgi de pătrunjel uscat sau pătrunjel
proaspăt, tocat mărunt*

Amestecați într-un castron tahini cu suc de lămâie, usturoiul, sarea și pătrunjelul. Adăugați apă suficientă pentru a obține un sos gros. Rezultă aproximativ 2 cești.

FRIPTURĂ DE PEȘTE

*1 pește mare cu carne albă (1000 sau 1500 g) sau alt pește
suc de lămâie și sare după gust
1/4 ceașcă de ulei de măsline
1 linguriță de piper cayenne (opțional)
1 linguriță piper (opțional)
1 linguriță chimion (opțional)*

Spălați peștele. Presărați-l cu sare și suc de lămâie. Adăugați mirodenii dacă doriți. Lăsați-l astfel timp de 1/2 oră. Scurgeți-l.

Acoperiți peștele cu ulei și puneți-l într-o tavă de copt. Pentru a preveni uscarea peștelui, înveliți-l cu o folie, ușor gresată cu ulei. Coaceți-l la 175°C într-un cuptor preîncălzit, timp de 30-40 minute sau până când peștele este moale și ușor de străpuns.

Rezultă 4 sau 5 porții.

UMPLUTURĂ PENTRU PEȘTE

*1/3 ceașcă de nuci de pin sau migdale pisate
2 linguri de ulei de măsline
1 ceașcă de pătrunjel, tocat
3 căței de usturoi zdrobiți,
sare, piper și cuișoare englezești, după gust*

Prăjiți nucile în ulei de măsline până devin ușor rumenite. Adăugați pătrunjel și mirodenii și prăjiți timp de 1 minut. Umpleți peștele crud cu amestecul. Rezultă 4 sau 5 porții.

SALATĂ DE SPANAC

*2 legături de spanac proaspăt
1 legătură arpagic, tocat
sucul de la 1 lămâie
1/4 lingură de ulei de măsline
sare și piper, după gust*

Spălați bine spanacul. Scurgeți-l și tocați-l. Presărați-l cu sare. După câteva minute, stoarceți excesul de apă. Adăugați arpagicul, sucul de lămâie, uleiul, sarea și piperul. Serviți imediat. Rezultă 6 porții.

Ghidul suplimentelor alimentare pentru grupa sanguină A

ROLUL SUPLIMENTELOR ALIMENTARE – fie ele vitamine, minerale sau plante – este de a adăuga substanțe nutritive care lipsesc din alimentație sau de a furniza protecție suplimentară acolo unde este necesară.

Scopul suplimentelor alimentare pentru grupa sanguină A este:

- supraangajarea sistemului imunitar;
- furnizarea de antioxidanți împotriva cancerului;
- prevenirea infecțiilor;
- întărirea inimii.

Recomandările următoare pun accent pe suplimentele alimentare care ajută atingerea acestor scopuri și atrag atenția asupra suplimentelor alimentare ce pot avea efecte negative sau chiar periculoase pentru cei cu grupa sanguină A.

Benefice

VITAMINA B

Cei cu grupa sanguină A trebuie să fie atenți la deficitul de vitamina B-12. Nu numai că dieta grupei sanguine A este lipsită în oarecare măsură de acest nutrient, care se găsește cu precădere în proteinele animale, dar cei cu grupa sanguină A au tendința de a absorbi cu dificultate și vitamina B-12 pe care totuși o consumă, deoarece ei sunt lipsiți de factor intrinsec gastric. (Factorul intrinsec este o substanță produsă de învelișul stomacului și care ajută la absorbția vitaminei B-12 în sânge.) La persoanele în vârstă, care au grupa sanguină A, deficiența de vitamină B-12 poate cauza demența senilă și alte tulburări neurologice.

Majoritatea celorlalte vitamine B sunt conținute în mod adecvat în dieta grupei sanguine A. Dacă, totuși, suferiți de anemie ați putea avea nevoie de un mic supliment de acid folic. Pacienții cardiaci cu grupa sanguină A, ar trebui să se intereseze la medicii care îi tratează despre suplimente în doze mici de niacină, dat fiind că niacina are proprietăți de scădere a colesterolului.

Alimentele bogate în vitamine B, optime pentru cei cu grupa sanguină A

cereale integrale (niacină)	tempeh (B-12)
sos de soia (B-12)	pește
miso (B-12)	ouă

VITAMINA C

Persoanele cu grupa sanguină A, care prezintă frecvențe mai ridicate ale cancerului gastric datorită acidității gastrice scăzute, pot obține beneficii din ingestia de suplimente alimentare de vitamina C. De exemplu, un compus ce rezultă din afumarea și conservarea produselor de carne ar putea reprezenta o problemă deosebită la cei cu grupa sanguină A, deoarece potențialul său cancerigen este mai mare la persoane cu niveluri mai scăzute ale acidității gastrice. Ca antioxidant, vitamina C este cunoscută ca blocant al acestei reacții (deși ar trebui, totuși, să evitați alimentele afumate sau conservate). Totuși, nu înțelegeți prin aceasta că trebuie să ingerați cantități masive. Am descoperit că cei cu grupa sanguină A nu se simt la fel de bine cu doze mari (1000 mg și peste) de vitamina C, deoarece

aceasta tinde să le deranjeze stomacul. Luată pe parcursul unei zile, două până la patru capsule a 250 mg de supliment, preferabil derivat din măceșe, nu ar trebui să determine probleme digestive.

Alimentele bogate în vitamina C, optime pentru cei cu grupa sanguină A

fructe cu boabe	cireșe
grapefruit	lămâie
ananas	broccoli

VITAMINA E

Există unele dovezi care arată că vitamina E protejează atât împotriva cancerului, cât și împotriva bolilor cardiace – două susceptibilități ale grupei sanguine A. Ați putea să ingerați un supliment zilnic, nu mai mult de 400 UI (unități internaționale).

Alimentele bogate în vitamina E, optime pentru cei cu grupa sanguină A

ulei de legume
cereale integrale
arahide
legume cu frunze verzi

CALCIUL

Deoarece dieta grupei sanguine A include unele produse lactate, nevoia de suplimentare de calciu nu este atât de acută ca în cazul celor cu grupa sanguină O, dar totuși o cantitate mică de calciu suplimentar (300-600 mg calciu elementar) este indicată începând cu vârsta mijlocie.

Conform experienței mele, cei cu grupa sanguină A se simt mai bine cu anumite produse de calciu. Cea mai inferioară sursă de calciu pentru cei cu grupa sanguină A este cea mai simplă și cea mai disponibilă : carbonatul de calciu (adesea găsit în antiacide). Această formă necesită o cantitate foarte mare de acid gastric pentru a fi absorbită. În general, cei cu grupa sanguină A tolerează gluconatul de calciu, se simt bine cu citrat de calciu și se simt cel mai bine cu lactat de calciu.

Alimentele bogate în calciu, optime pentru cei cu grupa sanguină A

iaurt	somon conservat, nedezosat
lapte de soia	sardine nedezosate
ouă	broccoli
lapte de capră	spanac

FIERUL

Dieta grupei sanguine A este în mod natural săracă în fier, care se găsește în cea mai mare abundență în carnea roșie. Femeile cu grupa sanguină A, mai ales acelea cu sângerări menstruale abundente, ar trebui să aibă în mod special grijă cu privire la menținerea rezervelor de fier în cantitate suficientă.

Dacă aveți nevoie de suplimentare cu fier, faceți-o sub supraveghere medicală, astfel încât progresele să vă poată fi monitorizate pe baza testelor sanguine.

În general, folosiți doze cât mai scăzute posibil și evitați perioadele prelungite de suplimentare. Încercați să evitați preparatele de fier brut cum ar fi sulfatul feros, care vă pot irita stomacul. În schimb pot fi utilizate formele mai ușoare de suplimente, cum ar fi citratul de fier sau melasa neagră. Floradix, un supliment de fier și plante, poate fi găsit la majoritatea magazinelor alimentare dietetice și este foarte bine asimilat de cei cu grupa sanguină A.

Alimentele bogate în iod, optime pentru cei cu grupa sanguină A

cereale integrale
fasole
smochine
melasa neagră

ZINCUL (cu grijă)

Am descoperit că suplimentarea cu zinc în cantitate mică (3 mg/zi) este adesea foarte importantă în protecția copiilor împotriva infecțiilor, mai ales a celor otice. Suplimentarea cu zinc este, totuși, o sabie cu două tăișuri. În timp ce dozele mici, periodice amplifică imunitatea, dozele mai mari, pe termen lung, o deprimă și pot interfera cu absorbția altor minerale. Aveți grijă cu zincul! Este complet nerestricționat și este disponibil pe scară largă ca supliment

alimentar, dar, realmente, nu ar trebui să îl folosiți fără recomandarea unui medic.

Alimentele bogate în zinc, optime pentru cei cu grupa sanguină A

ouă

legume

SELENIUL (cu grijă)

Seleniul, care pare să acționeze ca un component al sistemului antioxidant propriu al organismului, poate fi valoros pentru cei cu grupa sanguină A predispuși la cancer. Dar consultați-vă cu medicul vostru înainte de a lua suplimente cu seleniu pe cont propriu: cazuri de toxicitate a seleniului au fost raportate la persoane care au luat suplimente în exces.

CROMUL (cu grijă)

Datorită unei susceptibilități la diabet, cei cu grupa sanguină A cu antecedente familiale de diabet ar putea fi interesați de faptul că cromul amplifică eficiența factorului de toleranță a organismului la glucoză, care crește eficiența insulinei. Totuși, cunoaștem foarte puțin despre efectele pe termen lung ale suplimentării cu crom și eu nu aș recomanda folosirea sa în acest moment. Cei cu grupa sanguină A se pot proteja cel mai bine de complicații diabetice urmând dieta grupei sanguine.

Plante/Substanțe fitochimice

Recomandate pentru cei cu grupa sanguină A

PĂDUCELUL (*Crataegus oxyacantha*). Păducelul este un foarte bun tonic cardiovascular. Cei cu grupa sanguină A ar trebui cu siguranță să îl includă în regimul dietetic, dacă ei sau membri ai familiilor lor prezintă antecedente familiale de boli cardiace. Această substanță fitochimică, aflată în arborele de păducel (*Crataegus oxyacantha*), are calități preventive excepționale. Efectele sale cardiovasculare sunt remarcabile. Păducelul crește elasticitatea arterelor și întărește inima, scăzând în același timp tensiunea arterială și exercitând un ușor efect asemănător unui solvent asupra plăcilor arteriale.

Oficial aprobat pentru uz farmaceutic în Germania, acțiunile păducelului sunt virtual necunoscute în alte părți. Extractele și tincturile sunt disponibile prin medici naturiști, în magazine alimentare dietetice și farmacii. Nu pot lăuda îndeajuns această plantă. Monografiile oficiale guvernamentale germane arată că planta este complet lipsită de efecte secundare. Dacă ar fi după mine, extractele de păducel ar fi folosite pentru a fortifica cerealele de la micul dejun, la fel ca vitaminele.

PLANTE CARE CRESC IMUNITATEA. Deoarece capacitatea sistemului imunitar al celor cu grupa sanguină A este mai redusă față de infecții, plantele cu efect de ușoară stimulare a imunității, cum ar fi *Echinacea purpurea*, pot ajuta la prevenirea răcelilor și stărilor gripale și pot contribui la optimizarea supravegherii imunologice anticanceroase. Mulți oameni iau echinaceea sub formă lichidă sau în tablete. Este disponibilă pe scară largă. Planta chinezească numită huangkî (*Astragalus membra-naceous*) este, de asemenea, administrată ca tonic al sistemului imunitar, dar nu este la fel de ușor de găsit. În cazul ambelor plante, principiile active sunt glucide ce acționează ca mitogeni, stimulând proliferarea leucocitelor, care acționează în apărarea sistemelor imunitare.

PLANTE CU EFECT CALMANT. Cei cu grupa sanguină A pot folosi relaxante ușoare pe bază de plante, cum ar fi mușețelul și rădăcina de valeriană, ca factori antistres. Aceste plante sunt disponibile sub formă de ceaiuri și trebuie administrate frecvent. Valeriana are un ușor miros înțepător, care devine cu adevărat plăcut odată ce te obișnuiești cu el. Există un zvon, auzit uneori în magazinele alimentare dietetice, că valeriana este forma naturală a Valiumului (diazepam), un tranchilizant eliberat pe bază de rețetă. Nu este adevărat. Valeriana a fost denumită după un împărat roman care a avut ghinionul să fie capturat în luptă de către persani. A fost ucis, împăiat, vopsit în roșu și expus într-un muzeu persan.

QUERCETINA. Quercetina este un bioflavonoid găsit din abundență în legume, mai ales în ceapa galbenă. Suplimentele cu quercetină sunt disponibile pe scară largă în magazinele alimentare

dietetice, de obicei sub formă de capsule de 100 până la 500 mg. Quercetina este un antioxidant foarte puternic, de multe sute de ori mai puternic decât vitamina E. El poate constitui un aditiv foarte puternic în strategiile de prevenire a cancerului la grupa sanguină A.

CIULINUL DE LAPTE (*Silybum marianum*). Ca și quercetina, ciulinul de lapte este un antioxidant eficient, cu proprietatea suplimentară specială de a atinge concentrații foarte ridicate în ficat și în căile biliare. Cei cu grupa sanguină A pot suferi de tulburări hepatice și ale veziculei biliare. Dacă în familie există antecedente de probleme hepatice, pancreatice sau biliare, gândiți-vă să adăugați un supliment de ciulin de lapte (găsit cu ușurință în majoritatea magazinelor alimentare dietetice) la dieta dumneavoastră. Pacienții cu cancer care primesc chimioterapice ar trebui să folosească un supliment cu ciulin de lapte pentru a favoriza protecția hepatică.

BROMELAINA (enzima din ananas). Dacă aveți grupa sanguină A și suferiți de balonări sau alte simptome legate de absorbția deficitară a proteinelor, luați un supliment de bromelaină. Această enzimă are o abilitate moderată de a descompune proteinele din alimente, ajutând tractul digestiv al celor cu grupa sanguină A să asimileze mai bine proteinele.

SUPLIMENTELE PRO-BIOTICE. Dacă dieta grupei sanguine A este nouă pentru dumneavoastră, s-ar putea să constatați că adaptarea la o dietă vegetariană este neplăcută și produce gaze sau balonări excesive. Un supliment pro-biotic poate contracara acest efect prin furnizarea de bacterii „bune“, care se găsesc de obicei în tractul digestiv. Căutați suplimente alimentare bogate în „factor bifidus“, deoarece această tulpină bacteriană este cea mai adecvată organismului cu grupa sanguină A.

Evitați

VITAMINA A - BETA CAROTEN

Tatăl meu evita întotdeauna să prescrie beta-caroten pacienților săi cu grupa sanguină A, spunând că acesta le irita vasele sanguine. Am

pus la îndoială această observație, deoarece nu a fost niciodată dovedită. Din contră, dovezile sugerau că beta-carotenul ar putea preveni arteriopatiile. Cu toate acestea, au apărut recent studii care sugerează că beta-carotenul în doze mari poate acționa ca pro-oxidant, mai degrabă accelerând alterările tisulare decât oprindu-le. Poate că observația tatălui meu era corectă, cel puțin în cazul celor cu grupa sanguină A. Dacă este așa, poate că persoanele cu grupa sanguină A ar trebui să renunțe la suplimentele de beta-caroten și să consume în schimb cantități mari de carotenoizi în dietele lor.

Un avertisment: Pe măsură ce înaintăm în vârstă, capacitatea de a asimila vitaminele liposolubile poate fi diminuată. Persoanele mai în vârstă cu grupa sanguină A ar putea obține beneficii din mici doze suplimentare de vitamina A (10.000 UI pe zi) pentru a ajuta la contracararea efectelor îmbătrânirii asupra sistemului imunitar.

Alimentele bogate în caroten, optime pentru cei cu grupa sanguină A

ouă	spanac
dovlecel galben	broccoli
morcovi	

Profilul stres/exercițiu pentru grupa sanguină A

CAPACITATEA de a transforma efectele negative ale stresului se regăsește din plin în grupa dumneavoastră sanguină. După cum am discutat în capitolul 3, stresul nu este o problemă în sine, problema este modul cum se răspunde la stres. Fiecare grupă sanguină are un instinct aparte, programat genetic pentru a depăși stresul.

Persoanele cu grupa sanguină A reacționează la primul stadiu al stresului – stadiul de alarmă – în plan intelectual. Stresul produce anxietate, iritabilitate și hiperactivitate. Pe măsură ce semnalele de stres pulsează în sistemul imunitar persoanele devin mai slăbite. Sensibilitatea amplificată a sistemului nervos uzează treptat anticorpii protectori. Ei sunt prea epuizați pentru a lupta împotriva infecțiilor și bacteriilor care așteaptă să intervină, asemeni bandiților care urmăresc o victimă.

Totuși, dacă se adoptă tehnici de liniștire, cum ar fi meditația yoga, se pot realiza beneficii mari contracarând stresul prin

concentrare și relaxare. Persoanele cu grupa sanguină A nu răspund favorabil la confruntarea continuă și au nevoie să ia în considerare și să practice arta imobilității ca metodă calmantă.

Dacă cei cu grupa sanguină A rămân în starea lor naturală tensionată, stresul poate produce afecțiuni cardiace și diferite forme de cancer. Exercițiile care asigură calmul și concentrarea sunt remediul care poate scoate grupa sanguină A din ghearele stresului.

Tai chi chuan, modelul lent, ritual al boxului chinezesc și hatha yoga, sistemul atemporal indian de întindere, sunt experiențe calmante, de concentrare. Exercițiile izotonice moderate, cum ar fi plimbarea, înotul și ciclismul, sunt favorabile pentru cei cu grupa sanguină A. Atunci când recomand exerciții calmante, aceasta nu înseamnă că nu puteți să transpirați puțin. Cheia este realmente angajarea mentală în activitatea fizică.

De exemplu, sporturile și exercițiile înalt competitive nu vor face decât să vă epuizeze energia nervoasă, vă vor tensiona din nou și vor lăsa sistemul imunitar descoperit în fața bolilor.

Următoarele exerciții sunt recomandate pentru cei cu grupa sanguină A. Acordați o atenție specială duratei sesiunilor. Pentru a realiza o eliberare suficientă de tensiune și o revigorare a energiei, aveți nevoie să efectuați unul sau mai multe dintre aceste exerciții, de trei sau patru ori pe săptămână.

EXERCITIUL	DURATĂ	FRECVENȚĂ
TAI CHI	30-45 min.	3-5 x pe săptămână
HATHA YOGA	30 min.	3-5 x pe săptămână
ARTE MARTIALE	60 min.	2-3 x pe săptămână
GOLF	60 min.	2-3 x pe săptămână
MARS	20-40 min.	2-3 x pe săptămână
ÎNOT	30 min.	3-4 x pe săptămână
DANS	30-45 min.	2-3 x pe săptămână
AEROBIC	30-45 min.	2-3 x pe săptămână
(IMPACT SCAZUT)		
EXERCITII DE	15 min.	3-5 x pe săptămână
ÎNTINDERE		

Ghid de exerciții fizice pentru grupa sanguină A

Tai chi chan, sau tai chi, este un exercițiu care amplifică flexibilitatea mișcărilor corpului. Gesturile lente, grațioase, elegante ale exercițiilor tai chi chuan par să mascheze loviturile rapide cu mâna sau piciorul, blocările și parările pe care le reprezintă. În China, tai chi este practicat zilnic de grupuri care se adună în piețe publice pentru a efectua mișcările la unison. Tai chi poate fi o tehnică de relaxare foarte eficientă, deși necesită concentrare și răbdare pentru a fi stăpânită.

Yoga este, de asemenea, bună pentru tipul de stres al grupei sanguine A. Ea combină rectitudinea interioară cu controlul respirației și cu poziții menite să permită concentrarea completă, fără distragere din partea lumii exterioare. Hatha yoga este cea mai obișnuită formă de yoga practică în Vest.

Dacă învățați pozițiile de bază din yoga, puteți crea o rutină optimă pentru stilul dumneavoastră de viață. Multe persoane cu grupa sanguină A care au adoptat relaxarea yoga îmi spun că nu părăsesc casa până când nu își efectuează exercițiile yoga.

Totuși, unii pacienți mi-au spus că sunt preocupați de faptul că adoptarea practicilor yoga ar putea intra în contradicție cu credințele lor religioase. Ei se tem că practicarea yoga implică faptul că ei au adoptat misticismul oriental. Eu le răspund: „Dacă mâncați mâncare italienească, deveniți prin aceasta italieni?”. Meditația și yoga sunt ceea ce faceți din ele. Vizualizați și meditați asupra subiectelor care sunt relevante pentru dumneavoastră. Pozițiile sunt neutre, ele sunt doar mișcări atemporale și dovedite.

TEHNICI SIMPLE DE RELAXARE YOGA

Yoga începe și se termină cu relaxare. Ne contractăm mușchii în mod constant, dar numai arareori ne gândim să facem opusul – să renunțăm și să ne relaxăm. Ne putem simți mai bine și putem fi mai sănătoși dacă ne eliberăm regulat de tensiunile rămase în mușchi în urma stresurilor și încercărilor vieții.

Cea mai bună poziție pentru relaxare este culcat pe spate. Aranjați-vă brațele și picioarele astfel încât să vă simțiți perfect confortabil la nivelul coapselor, umerilor și spatelui. Relaxarea profundă se realizează lăsându-vă corpul și mintea să atingă calmul alinător, în același fel în care apa dintr-un vas, care a fost inițial agitată, se liniștește și devine imobilă.

Începeți cu respirația de tip abdominal. Când bebelușul respiră, abdomenul său se mișcă, nu toracele. Totuși, mulți dintre noi ajung să adopte în mod inconștient obiceiul nenatural și inefficient de respirație toracică restrânsă. Unul dintre scopurile yoga este de a vă face conștienți de adevăratul centru al respirației. Observați-vă tipul de respirație. Respirați rapid, superficial și neregulat sau aveți tendința să vă țineți respirația? Lăsați-vă respirația să revină la un tip mai natural – profund, adânc, regulat și fără constrângere. Încercați să vă izolați doar mușchii respiratori inferiori; încercați să respirați fără să vă mișcați toracele. Exercițiile de respirație sunt întotdeauna efectuate ușor și fără nici o constrângere. Puneți-vă o mână pe ombilic și simțiți-vă mișcările respiratorii. Relaxați-vă umerii.

Începeți exercițiul prin expirații complete. Când inspirați, faceți-o ca și când o greutate mare, cum ar fi o carte voluminoasă, se află pe ombilic și, inspirând, încercați să ridicați această greutate imaginară până la tavan.

Apoi, când expirați, lăsați pur și simplu această greutate imaginară să vă preseze abdomenul, ajutându-vă să expirați. Expirați mai mult aer decât în mod normal, ca și cum ați încerca să vă „stoarceți” mai mult aer din plămâni. Aceasta va acționa ca o întindere yoga pentru diafragmă și ulterior va ajuta la eliberarea tensiunii din acest mușchi. Puneți-vă mușchii abdominali în acțiune pentru a ajuta. Când inspirați, direcționați-vă răsuflarea atât de profund ca și cum ați ridica o greutate imaginară spre tavan. Încercați să coordonați și să izolați complet respirația abdominală fără nici o mișcare toracică sau costală.

Chiar dacă efectuați exerciții de aerobic în cursul săptămânii, încercați să integrați metodele obișnuite de relaxare și liniștire, care vă vor ajuta să vă stăpâniți în mod optim tipurile de stres caracteristice grupei sanguine A.

Notă finală: **Chestiunea personalității**

GRUPA SANGUINĂ A a fost inițial adaptată ca să facă față unor mari concentrări de populație și stresurilor unui stil de viață mai sedentar, dar mai intens urbanizat. Anumite trăsături psihologice se vor dezvolta la persoanele care trebuie să tolereze solicitările unui mediu aglomerat.

Probabil cea mai importantă calitate pe care o persoană trebuie să o aibă în acest decor este o fire cooperantă. Primii oameni cu grupa sanguină A trebuie să fi fost decenti, ordonați, cu respect față de legi și capabili de autocontrol. Comunitățile nu pot exista dacă nu există respect pentru ceilalți și pentru proprietatea acestora. Singuraticii se adaptează greu în grupuri. Dacă trăsăturile caracteristice ale celor cu grupa sanguină O nu ar fi evoluat ca să se adapteze unei societăți agrariene, rezultatul ar fi fost haosul – și în final condamnarea. Din nou, mulțumită strămoșilor noștri cu grupa sanguină A, s-a realizat supraviețuirea oamenilor.

Primii oameni cu grupa sanguină A trebuie să fi fost inteligenți, sensibili, pasionați și foarte isteți, pentru a face față unei vieți mai complexe. Dar toate aceste calități trebuie să fi existat într-un anumit cadru. Acesta ar putea fi motivul pentru care cei cu grupa sanguină A, chiar și astăzi, au tendința să aibă organisme mai tensionate. Ei își reprimă anxietatea – deoarece acesta este lucrul pe care îl faci când încerci să te înțelegeți cu ceilalți – dar atunci când explodează, ferți-vă! Antidoturile pentru acest enorm stres interior sunt, după cum am discutat, exercițiile mai liniștitoare și contemplative din yoga și tai chi chuan.

S-ar părea că persoanele cu grupa sanguină A nu sunt bine adaptate la posturile de conducere cu solicitare intensă în care cei cu grupa sanguină O excelează. Aceasta nu înseamnă că ei nu pot fi conducători. Dar ei resping instinctiv maniera lipsită de scrupule a modului contemporan de conducere. Când cei cu grupa sanguină A ajung în astfel de funcții, ei au tendința de a fi corecți. Foștii președinți americani Lyndon B. Johnson, Richard Nixon și Jimmy Carter aveau toți grupa sanguină A. În timp ce fiecare dintre ei au adus o incontestabilă strălucire și pasiune în funcție, cu toții posedau defecte fatale. Când stresul ajungea prea mare, ei deveneau anxioși și

paranoizi, punând totul la inimă. În final, aceste reacții caracteristice grupei sanguine A au fost cele care i-au scos din funcție.

Poate cea mai notorie persoană cu grupa sanguină A a fost Adolf Hitler. În vreme ce majoritatea oamenilor l-ar putea asocia cu stilul hotărât de conducere și cu siguranța brutală de sine a liderului cu grupa sanguină O, trăsătura predominantă a lui Hitler era în realitate o extraordinară hipersensibilitate, care l-a dus în final la nebunie. Hitler prezenta multe anomalii. Obsesia sa cu privire la o societate ordonată pe baze genetice este cea a unei personalități cu grupa sanguină A, deformată de o viziune de coșmar.

Ș A S E

Planul
Grupei sanguine

B

GRUPA B: *Nomadul*

- ECHILIBRAT
- SISTEM IMUNITAR PUTERNIC
- SISTEM DIGESTIV TOLERANT
- OPȚIUNILE CELE MAI FLEXIBILE PRIVIND DIETA
 - CONSUMATOR DE PRODUSE LACTATE
 - RĂSPUNDE CEL MAI BINE LA STRES
PRIN CREATIVITATE
- NECESITĂ UN ECHILIBRU ÎNTRE ACTIVITATEA FIZICĂ
ȘI MENTALĂ PENTRU A SE MENȚINE SUPLU ȘI AGIL

<i>Dieta grupei sanguine B</i>	145
<i>Planificarea meselor pentru grupa sanguină B</i>	168
<i>Ghidul suplimentelor alimentare pentru grupa sanguină B</i>	177
<i>Profilul stres/exercițiu pentru grupa sanguină B</i>	180
<i>Notă finală: Chestiunea personalității</i>	184

Dieta grupei sanguine B

GRUPA SANGUINĂ O ȘI GRUPA SANGUINĂ A par a fi doi poli opuși în multe privințe. Dar grupa sanguină B poate fi cel mai bine descrisă ca idiosincrazică – cu trăsături cu adevărat unice și uneori cameleonice. În multe privințe, grupa sanguină B se aseamănă cu grupa sanguină O atât de mult încât cele două par înrudite. Apoi, deodată, grupa sanguină B ia o formă total neobișnuită – una care îi este în mod definitoriu proprie. S-ar putea spune că grupa sanguină B reprezintă un rafinament sofisticat în călătoria evoluționistă, un efort de a împreuna persoane și culturi divergente.

În ansamblu, roboștii și agerii indivizi cu grupa sanguină B sunt de obicei capabili să reziste la multe dintre cele mai severe boli caracteristice vieții moderne, cum ar fi cardiopatiile și cancerul. Chiar și atunci când contractează aceste boli, ei le vor supraviețui aproape sigur. Totuși, deoarece persoanele cu grupa sanguină B sunt într-un fel neobișnuite, organismele lor par mai predispuse la tulburări rare ale sistemului imunitar, cum ar fi scleroza multiplă, lupusul eritematos diseminat și sindromul de oboseală cronică (vezi capitolul 9).

În experiența mea, o persoană cu grupa sanguină B care urmează cu grijă dieta recomandată poate adesea să ocolească bolile severe și să trăiască o viață lungă și sănătoasă.

Dieta grupei sanguine B este echilibrată și completă, incluzând o largă varietate de alimente. După cum spunea tatăl meu, ea reprezintă „cel mai bun dintre regnurile animal și vegetal”. Gândiți-vă că B vine de la balanță – balanța de forțe între A și O.

Factorul de scădere în greutate

PENTRU CEI CU GRUPA SANGUINĂ B, cei mai importanți factori de creștere a greutateii corporale sunt porumbul, hrișca, linte, arahidele și semințele de susan. Fiecare dintre aceste alimente posedă o lectină proprie, dar toate afectează eficiența proceselor metabolice, ducând la oboseală, retenție hidrică și hipoglicemie – o scădere accentuată a glicemiei după consumarea unei mese. Pacienții mei cu hipoglicemie mă întreabă adesea dacă ar trebui să urmeze sfaturile standard de a consuma zilnic mese reduse cantitativ pentru a împiedica scăderea bruscă a glicemiei. Eu descurajez aceste practici.

Consider că problema principală este ce anume mănâncă și nu momentul în care mănâncă. Anumite alimente declanșează o scădere bruscă a glicemiei – mai ales la cei cu grupa sanguină B. Atunci când eliminiți aceste alimente și începeți să consumați dieta adecvată grupei sanguine, nivelurile glicemiei ar trebui să se mențină normale după mese. Problema cu „ciugulitul” – consumarea multor mese reduse cantitativ în cursul zilei – este că interferează cu sistemul natural de semnalare a senzației de foame; s-ar putea să începeți să constatați că vă este foame tot timpul – o situație nu tocmai favorabilă dacă încercați să scădeți în greutate.

Cei cu grupa sanguină B se aseamănă cu cei de grupă sanguină O în privința reacției lor la glutenul din germenii de grâu și din produsele din grâu integral. Lectina din gluten se adaugă la problemele cauzate de celelalte alimente care încetinesc metabolismul. Când mâncarea nu este eficient digerată și nu este arsă ca un combustibil pentru organism, ea se depozitează sub formă de grăsime.

Glutenul din grâu, în sine, nu atacă persoanele cu grupa sanguină B atât de sever ca în cazul celor cu grupa sanguină O. Totuși, atunci când adăugați grâul la amestecul de porumb, linte, hrișcă și arahide, rezultatul final este la fel de dăunător. Persoanele cu grupa sanguină B care vor să scadă în greutate trebuie cu siguranță să evite grâul.

Când aceste alimente sunt evitate, alături de altele care conțin lectine toxice, am constatat că cei cu grupa sanguină B au mare succes în a-și controla greutatea corporală. Nu aveți nici o barieră fiziologică naturală împotriva scăderii în greutate, cum ar fi problemele tiroidiene, care îi pot stânjeni pe cei cu grupa sanguină O. Nici nu suferiți de tulburări digestive. Tot ceea ce vă trebuie pentru a scădea în greutate este să vă urmați dieta.

Unii sunt surprinși de faptul că persoanele cu grupa sanguină B nu sunt mai predispuse la probleme legate de controlul greutății corporale, din moment ce consumul de produse lactate este încurajat în dieta lor. Desigur, dacă excelați în consumul alimentelor hipercalorice, veți crește în greutate! Dar consumul moderat de produse lactate îi ajută realmente pe cei cu grupa sanguină B să realizeze un echilibru metabolic. Adevărații vinovați sunt acele alimente care inhibă folosirea eficientă a energiei și care favorizează depozitarea calorilor sub formă de grăsimi.

Acestea sunt liniile directe pentru scăderea în greutate la grupa sanguină B:

ALIMENTE CARE FAVORIZEAZĂ CREȘTEREA ÎN GREUTATE

PORUMB	<i>inhibă eficiența insulinei limitează rata metabolică determină hipoglicemie</i>
LINTE	<i>inhibă aportul adecvat de substanțe nutritive limitează eficiența metabolică determină hipoglicemie</i>
ARAHIDE	<i>limitează eficiența metabolică determină hipoglicemie inhibă funcția hepatică</i>
SEMINȚE DE SUSAN	<i>limitează eficiența metabolică determină hipoglicemie</i>
HRIȘCĂ	<i>inhibă digestia limitează eficiența metabolică determină hipoglicemie</i>
GRÂU	<i>încetinește procesele digestive și metabolice determină depozitarea alimentelor ca grăsimi, nu arderea lor pentru a obține energie inhibă eficiența insulinei</i>

ALIMENTE CARE FAVORIZEAZĂ SCĂDEREA ÎN GREUTATE

LEGUME VERZI	<i>favorizează metabolismul eficient</i>
CARNE	<i>favorizează metabolismul eficient</i>
FICAT	<i>favorizează metabolismul eficient</i>
OUĂ/PRODUSE LACTATE CU CONȚINUT REDUS DE GRĂSIMI	<i>favorizează metabolismul eficient</i>
CEAI DE LEMN-DULCE	<i>contracarează hipoglicemia</i>

**Nu luați niciodată suplimente alimentare de lemn-dulce fără a fi supravegheați de medic. Ceaiul de lemn-dulce nu intră în categoria menționată.*

INCLUDEȚI ACESTE LINII DIRECTOARE ÎN TABLOUL COMPLET AL DIETEI GRUPEI SANGUINE B, CARE URMEAȚĂ.

Produse din carne și carne de pasăre

GRUPA SANGUINĂ B	SĂPTĂMÂNAL – DACĂ ASCENDENȚA DUMNEAVOASTRĂ ESTE			
Aliment	Rație*	Africană	De rasă albă	Asiatică
CARNE ROȘIE SLABĂ	120-180 g (bărbați) 60-150 g (femei și copii)	3-4 x	2-3 x	2-3 x
CARNE DE PASĂRE	120-180 g (bărbați) 60-150 g (femei și copii)	0-2 x	0-3 x	0-2 x

* Recomandările legate de rație sunt doar linii directe care pot ajuta la ajustarea dietei în concordanță cu predispozițiile ancestrale.

Pare să existe o legătură directă între stres, tulburările autoimune și carnea roșie în organismul cu grupa sanguină B. Aceasta deoarece strămoșii cu grupa sanguină B s-au adaptat mai bine la alte tipuri de carne. (În definitiv, nu existau prea multe vite în tundra siberiană!) Dacă sunteți obosiți sau suferiți de deficiențe ale sistemului imunitar, ar trebui să consumați carne roșie, cum ar fi cea de miel sau de iepure, de câteva ori pe săptămână, în loc de vită sau curcan.

În experiența mea, una dintre cele mai dificile ajustări pe care cei cu grupa sanguină B trebuie să le facă este renunțarea la carnea de pui. Carnea de pui conține în țesutul muscular o lectină care aglutinează sângele cu grupa sanguină B. Dacă sunteți obișnuiți să consumați mai mult carne de pasăre decât carne roșie, puteți consuma alte varietăți de carne de pasăre cum ar fi curcanul sau fazanul. Deși ele sunt similare cu puiul de găină în multe privințe, nici una nu conține periculoasa lectină.

Veștile despre puiul de găină îi deranjează pe mulți, deoarece a devenit o parte de bază a multor diete. În plus, oamenii au fost sfătuiți să consume pui de găină în loc de carne de vită, pentru că este mai „sănătoasă“. Dar iată un alt caz în care liniile directe ale dietei nu se potrivesc tuturor. Carnea de pui poate fi mai slabă (deși nu întotdeauna) decât carnea roșie, dar nu despre acest lucru este

vorba. Este vorba despre puterea unei lectine aglutinante cu posibilitatea de a cauza accidente vasculare cerebrale și tulburări imune. Deci, deși carnea de pui poate fi un aliment foarte agreat, ar fi bine să o consumați în cantități reduse.

Deosebit de benefice

MIEL	IEPURE
OAIE	VÂNAT

Neutre

Carne de vită	Fazan
Carne tocată de vită	Curcan
Bivol	Carne de vițel
Ficat	

De evitat

Costiță	Gâscă	Carne de porc
Carne de pui	Șuncă	Prepeliță
Găini Cornwall	Inimă	Rață
Potârniche		

Alimente marine

GRUPA SANGUINĂ B	SĂPTĂMÂNAL – DACĂ ASCENDENȚA DUMNEAVOASTRĂ ESTE			
<i>Aliment</i>	<i>Rație</i>	<i>Africană</i>	<i>De rasă albă</i>	<i>Asiatică</i>
TOATE ALIMENTELE MARINE RECOMDANDATE	120-180 g	4-6 x	3-5 x	3-5 x

Persoanele cu grupa sanguină B ar fi bine să folosească alimente marine, mai ales pești oceanici de apă adâncă, precum codul și somonul, care sunt bogați în uleiuri nutritive. Peștii cu carne albă, cum ar fi plătica, halibutul și calcanul sunt, de asemenea, excelente surse de proteine de calitate pentru cei cu grupa sanguină B. Evitați toate crustaceele – crabii, homarii, creveții, melcii etc. Ele conțin

lectine nocive pentru organismul cu grupa sanguină B. Este interesant de observat că majoritatea primilor oameni cu grupa sanguină B erau triburi de evrei, care interziceau consumul de crustacee. Poate această lege privitoare la dietă constituia o recunoaștere a faptului că cei cu grupa sanguină B digeră greu crustaceele.

Deosebit de benefice

COD	MAHIMAH	PĂSTRĂV MARIN
PLĂTICĂ	MONKFISH	SCRUMBIE
GROUPER	BIBAN OCEANIC	CALCAN
EGREFIN	ȘTIUCĂ TÂNĂRĂ	STURION
HAKE	ȘTIUCĂ	ICRE DE STURION
HALIBUT	PORGY	(CAVIAR)
MACROU	SARDINE	

Neutre

Abalone	Red snapper	Pește spadă
Albacore (ton)	Sailfish	Tilefish
Bluefish	Scallop	Weakfish
Crap	Rechin	Biban alb
Drac-de-mare	Biban argintiu	Pește cu carne albă
Hering (proaspăt)	Smelt	Biban galben
Hering (murat)	Snapper	Somon
Păstrăv curcubeu	Calmar	

De evitat

Anșoa	Rac cu platoșă	Stridii
Baracuda	Țipar	Biban de mare
Beluga	Broaște	Creveți
Biban cu branhii albastre	Homar	Melci
Clean	Lox (somon afumat)	Biban dungat
Scoici	Midii	Broască țestoasă
Crab	Caracatiță	Yellowtail

Produse lactate și ouă

GRUPA SANGUINĂ B	SĂPTĂMÂNAL – DACĂ ASCENDENȚA DUMNEAVOASTRĂ ESTE			
Aliment	Rație	Africană	De rasă albă	Asiatică
OUA	1 ou	3-4 x	3-4 x	5-6 x
BRANZETURI	60 g	3-4 x	3-5 x	2-3 x
IAURI	1-2 dl	0-4 x	2-4 x	1-3 x
LAPTE	1-2 dl	0-3 x	4-5 x	2-3 x

Grupa sanguină B este singura grupă sanguină care se poate bucura pe deplin de o varietate de produse lactate. Aceasta deoarece glucida primară din antigenul grupei sanguine B este D-galactoza, exact aceeași glucidă prezentă în lapte. Produsele lactate au fost introduse în alimentația umană în perioada apogeei dezvoltării grupei sanguine B, o dată cu domesticirea animalelor. (Ouăle nu conțin lectina care se găsește în țesuturile musculare ale puilor de găină.)

Totuși, există idiosincrazii ancestrale. Dacă sunteți de origine asiatică, s-ar putea ca inițial să aveți o problemă cu adaptarea la produsele lactate – nu pentru că organismul este rezistent la ele, ci deoarece cultura dumneavoastră le-a respins în mod constant. Produsele lactate au fost introduse pentru prima dată în societățile asiatice o dată cu invazia hoardelor mongole. Pentru modul de gândire asiatic, produsele lactate erau alimentul barbarilor, prin urmare nu erau potrivite pentru consum. Acest stigmat se păstrează și astăzi, deși există în Asia numeroși indivizi cu grupa sanguină B, a căror alimentație pe bază de soia este nocivă pentru organismele lor.

Și persoanele cu grupa sanguină B de descendență africană ar putea avea probleme în ce privește adaptarea la produsele lactate. Cei cu grupa sanguină B sunt slab reprezentați în Africa și mulți africani prezintă intoleranță la lactoză.

Aceste intoleranțe nu trebuie confundate cu alergiile alimentare, care sunt răspunsuri ale sistemului imunitar ce determină producția de anticorpi față de alimentul respectiv. Intoleranțele sunt probleme

digestive pe care le puteţi avea la anumite alimente. Intoleranţele sunt cauzate de migraţie, asimilări culturale şi alţi factori – cum s-a petrecut atunci când cei cu grupa sanguină B au pătruns în Africa, unde produsele lactate nu erau foarte răspândite.

Ce puteţi face? Dacă prezentaţi intoleranţă la lactoză, începeţi prin a folosi un preparat enzimatic cu lactază, care va face posibilă digestia produselor lactate. Apoi, după ce aţi urmat dieta grupei sanguine B timp de câteva săptămâni, introduceţi treptat produse lactate, începând cu produse lactate prelucrate sau acrite, cum ar fi iaurtul şi kefirul, care ar putea fi mai bine tolerate decât produsele din lapte proaspăt, cum sunt îngheţata, laptele integral şi brânza cu smântână. Am descoperit că persoanele cu grupa sanguină B care prezintă intoleranţă la lactoză sunt adesea capabile să asimileze produsele lactate după ce şi-au corectat problemele globale din diete.

Alimentele pe bază de soia sunt adesea recomandate ca înlocuitoare ale produselor lactate. Persoanele cu grupa sanguină B pot consuma alimente pe bază de soia, deşi nu prezintă multiplele efecte benefice pentru sănătate, ca în cazul celor cu grupa sanguină A. O parte din precauţiile mele legate de recomandarea alimentelor din soia celor cu grupa sanguină B se datorează pericolului că oamenii le vor substitui adesea felurilor principale, în loc de a consuma carne, peşte şi lactate, care sunt cu adevărat necesare pentru sănătatea optimă a celor cu grupa sanguină B.

Deosebit de benefice

BRÂNZĂ COTTAGE	MOZZARELLA	IAURT CU
BRÂNZĂ FARMER	BRÂNZĂ RICOTTA	FRUCTE
BRÂNZĂ FETA	LAPTE ECREMAT	IAURT
BRÂNZĂ DE CAPRĂ	SAU 2%	CONGELAT
LAPTE DE CAPRĂ	IAURT	KEFIR

Neutre

Brânză de Brie	Brânză Cheddar	Brânză Gouda
Unt	Brânză Colby	Brânză Gruyere
Lapte bătut	Brânză cu smântână	Brânză Jarlsberg
Camembert	Brânză Edam	Monterey Jack
Cazeină	Brânză Emmenthal	Brânză Munster
Brânză Neufchatel	Brânză sherbet	Schweitzer

Parmezan
Brânză Provolone

Brânză de soia
Lapte de soia

Zer
Lapte integral

De evitat

Brânză americană
Blue cheese

Înghetată
String cheese

Uleiuri și grăsimi

GRUPA SANGUINĂ B		SĂPTĂMÂNAL – DACĂ ASCENDENȚA DUMNEAVOASTRĂ ESTE		
Aliment	Rație	Africană	De rasă albă	Asiatică
ULEIURI	1 lingură	3-5 x	4-6 x	5-7 x

Introduceți uleiul de măsline în dieta dumneavoastră, pentru a favoriza digestia adecvată și eliminarea sănătoasă. Folosiți cel puțin o lingură la două zile. Ghee, un preparat indian din unt purificat, poate fi folosit, de asemenea, la gătit. Evitați uleiurile de susan, floarea-soarelui și porumb, care conțin lectine dăunătoare pentru tractul digestiv la persoanele cu grupa sanguină B.

Deosebit de benefice

ULEI DE MĂSLINE

Neutre

Ulei din ficat de cod
Ulei din semințe de in

De evitat

Ulei de canola	Ulei de șofran
Ulei de porumb	Ulei de susan
Ulei din semințe de bumbac	Ulei de floarea-soarelui
Ulei de arahide	

Nuci și semințe

GRUPA SANGUINĂ B	SĂPTĂMÂNAL – DACĂ ASCENDENȚA DUMNEAVOASTRĂ ESTE			
	<i>Rație</i>	<i>Africană</i>	<i>De rasă albă</i>	<i>Asiatică</i>
NUCI ȘI SEMINȚE	6-8 nuci	3-5 x	2-5 x	2-3 x
UNT DE NUCĂ	1 lingură	2-3 x	2-3 x	2-3 x

Majoritatea nucilor și semințelor nu sunt recomandate pentru cei cu grupa sanguină B. Arahidele, semințele de susan și semințele de floarea-soarelui, printre altele, conțin lectine care interferează cu producția de insulină, la grupa sanguină B.

Ar putea fi dificil pentru asiaticii cu grupa sanguină B să renunțe la semințele de susan și la produsele pe bază de susan, dar în acest caz grupa sanguină are un cuvânt mai hotărâtor decât tradiția.

Neutre

Unt de migdale	Castane	Nuci macadamia
Migdale	Nuci americane	Nuci pecan
Nuci braziliene	Nuci litchi	Nuci

De evitat

Nuci de mahon (acaju)	Unt de floareasoarelui
Alune	Semințe de floarea
Nuci pignola (pin)	-soarelui
Boabe de fistic	Semințe de dovleac
Arahide	Semințe de mac
Unt de arahide	Unt de susan (tahini)

Fasole și legume

GRUPA SANGUINĂ B		SĂPTĂMÂNAL – DACĂ ASCENDENȚA DUMNEAVOASTRĂ ESTE			
Aliment	Rație	Africană	De rasă albă	Asiatică	
TOATE TIPURILE DE FASOLE ȘI LEGUME RECOMANDATE	1 ceașcă, sub formă uscată	3-4 x	2-3 x	4-5 x	

Persoanele cu grupa sanguină B pot consuma doar unele tipuri de legume, dar multe varietăți de fasole. Lintea, fasolea garbanzo, fasolea pinto și mazărea neagră conțin lectine care interferează cu producția de insulină.

În general, asiaticii cu grupa sanguină B tolerează fasolea și legumele mai bine decât alți indivizi cu grupa sanguină B, deoarece ei sunt tradițional învățați cu acestea. Dar chiar și asiaticii ar trebui să-și limiteze consumul acestor mâncăruri, preferându-le pe cele care sunt foarte utile, și să le consume cu moderație.

Deosebit de benefice

FASOLE MARE
FASOLE LIMA

FASOLE NAVY

Neutre

Fasole cu boabe late
Fasole cannellini
Fasole arămie
Fasole fava
Fasole verde

Fasole jicama
Fasole nordică
Fasole roșie
Fasole săltărească
Fasole cățărătoare

Fasole tamarind
Fasole albă
Mazăre verde
Mazăre păstăi
Fasole soy

De evitat

Fasole aduke
Fasole azuki
Fasole neagră

Fasole garbanzo
Fasole pinto
Linte domestică

Linte verde
Linte roșie
Mazăre neagră

Cereale

GRUPA SANGUINĂ B	SĂPTĂMÂNAL – DACĂ ASCENDENTA DUMNEAVOASTRĂ ESTE			
Aliment	Rație	Africană	De rasă albă	Asiatică
TOATE CEREALELE	1 CEASCA, SUB FORMĂ USCATĂ	2-3 x	2-4 x	2-4 x

Când grupa sanguină B este bine echilibrată – adică urmează principiile fundamentale ale dietei – grâul, deși nu este bine tolerat, poate să nu constituie o problemă. Lectina din grâu se poate atașa la receptorii insulinici din adipocite, împiedicând astfel atașarea insulinei. Rezultatul este o eficiență redusă a insulinei și eșecul stimulării „arderii“ grăsimilor.

Cei cu grupa sanguină B ar trebui, de asemenea, să evite secara, care conține o lectină ce se localizează în sistemul vascular, determinând tulburări sanguine și posibile accidente vasculare. (Este interesant de observat că principalele victime ale afecțiunilor vasculare, numite uneori focul Sfântului Antoniu, sunt populațiile de evrei din estul Europei, la care predomină grupa sanguină B. Pâinea de secară este o parte răspândită a tradiției lor.)

Porumbul și hrișca sunt factori majori implicați în creșterea în greutate la cei cu grupa sanguină B. Mai mult decât orice alte alimente, acestea încetinesc metabolismul, determină tulburări insulinice, retenție hidrică și oboseală.

Din nou, pentru cei cu grupa sanguină B, cheia este reprezentată de echilibru. Consumați o varietate de grâne și cereale. Orezul și ovăzul sunt opțiuni excelente. Încercați, de asemenea, secara albă, care este foarte utilă pentru cei cu grupa sanguină B.

Deosebit de benefice

MEI	FĂINĂ DE OVĂZ	TĂRÂȚE DE OREZ
TĂRÂȚE DE OVĂZ	OREZ EXPANDAT	SECARĂ ALBĂ

Neutre

Cremă de orez	Granola
Familia	Grape nuts
Făină de cartofi	

De evitat

Amarant	Cremă de grâu	Grâu decorticat
Orz	Kamut	Tărâțe de grâu
Hrișcă	Kasha	Germenii de grâu
Fulgi de porumb	Secară	
Făină de porumb	Cereale combinate	

Pâine și briose

GRUPA SANGUINĂ B	SĂPTĂMÂNAL - DACĂ ASCENDENȚA DUMNEAVOASTRĂ ESTE			
Aliment	Rație	Africană	De rasă albă	Asiatică
PÂINI BISCUȚII	1 FELIE	0-1 x	0-1 x	0-1 x
BRIOȘE	1 BRIOȘĂ DE DIMENSIUNI MEDII	0-1 x	0-1 x	0-1 x

Recomandările acestea sunt similare cu cele pentru cereale. Evitați grâul, porumbul, hrișca și secara. Vă rămâne totuși o varietate largă de sortimente de pâine din care să alegeți. Încercați pâinea Essene sau Ezekiel, pe care le găsiți în magazine alimentare dietetice. Aceste pâini „vii” sunt foarte nutritive. Deși ele sunt pâini din grâu germinat, nucleul problematic este distrus în procesul de germinare și ele sunt perfect sănătoase.

Deosebit de benefice

PÂINE DE OREZ BRUN	PÂINE EZEKIEL	PĂRĂJITURI DE OREZ
PÂINE ESSENE MEI	FIN CRISP	PÂINE WASA

Neutre

Pâine fără gluten	Lipie ideală	Pâine de secară albă
Pâine hiperproteică	Briose din tărâțe de ovăz	Pâine din făină de soia

De evitat

Covrigi de grâu	Pâine poli-cerealieră	Secară Vita
Brioșe de porumb	Pâine de secară 100%	Brioșe din tărațe de grâu
Grâu arnăut	Fulgi de secară	Pâine din grâu integral

Cereale și paste făinoase

GRUPA SANGUINĂ B	SĂPTĂMÂNAL – DACĂ ASCENDENȚA DUMNEAVOASTRĂ ESTE			
<i>Nutrient</i>	<i>Rație</i>	<i>Africană</i>	<i>De rasă albă</i>	<i>Asiatică</i>
GRÂNE	1 CEASCĂ, SUB FORMĂ USCATĂ	3-4 x	3-4 x	2-3 x
PASTE FĂINOASE	1 CEASCĂ, SUB FORMĂ USCATĂ	3-4 x	3-4 x	2-3 x

Opțiunile de paste făinoase și grâne pentru grupa sanguină B sunt în concordanță absolută cu recomandările pentru cereale și pâine. Totuși, v-aș recomanda să vă moderați aportul de paste făinoase și orez. Nu veți avea nevoie de aceste substanțe nutritive dacă veți consuma carnea, hrana marină și produsele lactate recomandate.

Deosebit de benefice

FĂINĂ DE OVĂZ

FĂINĂ DE OREZ

Neutre

Făină graham	Paste făinoase semolina	Basamati de orez
Făină de secară albă	Paste făinoase cu spanac	Orez brun
Făină albă	Quinoa	Orez alb

De evitat

Kasha de hrișcă	Făină de cuș-cuș	Paste făinoase cu anghinare
Făină de grâu arnăut	Făină de orz	Tăiței soba

Făină cu gluten

Făină de seară

Orez sălbatic

Făină de grâu

Făină de grâu bulgar

Legume

GRUPA SANGUINĂ B	ZILNIC - TOATE TIPURILE ANCESTRALE
<i>Aliment</i>	<i>Rație</i>
CRUDE	1 CEASĂ, PREPARATE 3-5 x
GĂTITE	1 CEASĂ, PREPARATE 3-5 x

Există multe legume de bună calitate, nutritive și benefice pentru grupa sanguină B, așa că profitați de acestea din plin, consumând de la trei până la cinci porții pe zi. Cei cu grupa sanguină B ar trebui să evite doar câteva legume. Respectați întocmai liniile directoare redată mai jos.

Eliminați complet roșiile din dieta dumneavoastră. Roșia este o legumă panhemaglutinantă. Aceasta înseamnă că ea conține lectine care pot aglutina fiecare grupă sanguină. În vreme ce lectina din roșie are un efect redus asupra grupei sanguine O sau AB, atât grupa sanguină B cât și grupa sanguină A prezintă reacții puternice, de obicei sub forma iritației mucoasei gastrice.

Porumbul trebuie, de asemenea, eliminat din dieta dumneavoastră, deoarece conține acele lectine anterior menționate, care afectează insulina și metabolismul. Evitați și măslinile, deoarece mucegaiurile lor pot declanșa reacții alergice.

Deoarece persoanele cu grupa sanguină B au tendința să fie mai vulnerabile la virusuri și boli autoimune, trebuie să consume din belșug legume cu frunze verzi, care conțin magneziu, un agent antiviral important. Magneziul este, de asemenea, util pentru copiii cu grupa sanguină B care prezintă eczeme.

Putem spune că majoritatea legumelor sunt recomandate pentru această grupă sanguină. Spre deosebire de alte grupe sanguine, puteți să vă bucurați din plin de cartofi și ingame, varză și ciuperci și multe alte alimente delicioase dintre darurile naturii.

Deosebit de benefice

SFECLĂ	VINETE	CARTOFI DULCI
FRUNZE DE	NAP	VARZĂ DE
SFECLĂ	FASOLE LIMA	BRUXELLES
VARZĂ	CIUPERCI	INGAME, TOATE
CHINEZEASCĂ	SHIITAKE	TIPURILE
VARZĂ ROȘIE	MUȘTAR	
VARZĂ ALBĂ	PĂTRUNJEL	
MORCOVI	PĂSTÂRNAC	
CONOPIDĂ	ARDEI VERZI	
BROCCOLI	ARDEI JALAPENO	
VERDEȚURI	ARDEI ROȘII	
COLLARD	ARDEI GALBENI	

Neutre

Arugula	Gulie	Cartofi roșii
Sparanghel	Praz	Cartofi albi
Muguri de bambus	Lăptuci Bibb	Radicchio
Bok choy	Lăptuci Boston	Rappini
Țelină	Lăptuci iceberg	Rutabaga
Asmățui	Lăptuci romaine	Arpagic
Cicoare	Lăptuci mesclun	Alge
Castravete	Ciuperci abalone	Shallots
Ridiche daikon	Ciuperci domestice	Mazăre de iarnă
Păpădie	Ciuperci enoki	Spanac
Mărar	Ciuperci Portobello	Muguri de alfalfa
Andive	Ciuperci tree oyster	Dovlecel, toate tipurile
Escarole	Okra	Sfeclă mangold
Chimen dulce	Ceapă verde	Nap
Usturoi	Ceapă roșie	Castane de apă
Ghimber	Ceapă spaniolă	Năsturel (măcriș de
Hrean	Ceapă galbenă	baltă)
Zucchini		

De evitat

Anghinare	Dovleac	Muguri de mung
domestică	Roșii	Muguri de ridichi
Anghinare de	Măsline negre	Tempeh
Jerusalim	Măsline verzi	Tofu
Avocado	Măsline grecești	
Porumb alb	Măsline spaniole	
Porumb galben	Ridichi	

Fructe

GRUPA SANGUINĂ B	ZILNIC - TOATE TIPURILE ANCESTRALE
Aliment	Rație
TOATE FRUCTELE RECOMANDATE	1 FRUCT SAU 90-150 g 3-4 x

Veți observa că există foarte puține fructe pe care o persoană cu grupa sanguină B trebuie să le evite – și în orice caz acestea sunt destul de rare. Majoritatea celor cu grupa sanguină B nu vor duce lipsa curmalelor japoneze, rodiilor sau perelor cu spini din dietele lor.

Ananasul poate fi deosebit de bun pentru cei cu grupa sanguină B care sunt susceptibili la balonare – mai ales dacă nu sunt obișnuiți să consume produsele lactate și carnatate din dietă. Bromelaina, o enzimă din ananas, ajută la digerarea mai ușoară a hranei.

În ansamblu, se pot alege liber fructele din listele următoare. Persoanele cu grupa sanguină B au tendința de a avea sisteme digestive foarte echilibrate, cu un raport acid/alcalin corespunzător, astfel încât se pot consuma unele dintre fructele care sunt prea acide pentru alte grupe sanguine.

Încercați să includeți în fiecare zi cel puțin unul sau două fructe din lista celor foarte utile, pentru a profita de calitățile lor medicinale favorabile grupei sanguine B.

Deosebit de benefice

BANANE	STRUGURI	PRUNE NEGRE
FRUCTE DE MERIȘOR	VERZI	PRUNE VERZI
ANANAS	STRUGURI	PRUNE ROȘII
PAPAYA	ROȘII	
STRUGURI	STRUGURI	
NEGRI	CONCORD	

Neutre

Mere	Mandarine	Cantalup
Caise	Guava	Pepene spaniol
Mure	Kiwi	Lubenită
Afine	Kumquat	Piersici de toamnă
Boysenberries	Stafide	cu coajă netedă
Cireșe	Lămâi	Portocale
Coacăze negre	Loganberries	Piersici
Coacăze roșii	Mango	Pere
Curmale	Pepene canang	Pătlagină
Boabe de soc	Pepene cantalup	Prune uscate
Smochine uscate	Pepene casaba	Zmeură
Smochine proaspete	Pepene de Crăciun	Căpșune
Agrișe	Pepene Crenshaw	
Grapefruit	Pepene dulce	

De evitat

Nuci de cocos	Rubarbă
Curmale japoneze	Carambola
Rodii	
Prickly pear	

Sucuri și lichide

GRUPA SANGUINĂ B	ZILNIC - TOATE TIPURILE ANCESTRALE
Amestec	2,5 dl
TOATE SUCURILE RECOMANDATE	2,5 dl
APA	2,5 dl

Majoritatea fructelor și sucurilor de legume sunt bune pentru cei cu grupa sanguină B. Dacă preferați zilnic un suc care să conțină întăritoare pentru sistemul dumneavoastră imunitar și digestiv, încercați următoarea băutură în fiecare dimineață la sculare. Eu îi spun „cocktail fluidizant membranal“, dar vă asigur că este cu mult mai atrăgător decât sugerează numele.

Amestecați 1 lingură de ulei de semințe de in, 1 lingură de granule de lecitină de cea mai bună calitate și 2,5 dl de suc de fructe. Agitați amestecul și consumați-l. Lecitina este o lipidă, ce se găsește în animale și plante, cu proprietăți de accelerare a metabolismului și întărire a sistemului imunitar. Puteți găsi granule de lecitină în magazinul alimentar dietetic local și în unele magazine universale.

„Cocktail-ul fluidizant membranal“ asigură niveluri ridicate de colină, serină și etanolamină (fosfolipide), care sunt de mare valoare pentru cei cu grupa sanguină B. S-ar putea să fiți surprinși aflând că este destul de gustos, deoarece lecitina emulsionează uleiul, permițându-i să se amestece cu sucul.

Deosebit de benefice

VARZĂ

PAPAYA

FRUCTE DE MERIȘOR

ANANAS

STRUGURI

Neutre

Măr	Cireșe negre	Apă (cu lămâie)
Cidru de mere	Castravete	Suc de legume (conform cu
Prune uscate	Țelină	legumele subliniate)
Caise	Grapefruit	
Morcov	Portocală	

De evitat

Roșia

Mirodenii

Persoanele cu grupa sanguină B se simt cel mai bine consumând plante aromatice cum ar fi ghimberul, hreanul, curry și ardeiul roșu. Excepțiile sunt piperul alb și negru, care conțin lectine problematice. Pe de altă parte, plantele dulci tind să fie iritante gastric, așa că evitați îndulcitorii din malț de orz, siropul de porumb, amidonul de porumb și scorțișoara. Excepțiile sunt zahărul alb și brun, mierea și melasa, care dau o reacție neutră în sistemul digestiv al persoanelor cu grupa sanguină B. Puteți consuma aceste glucide cu moderație. Puteți, de asemenea, consuma cantități mici de ciocolată, dar considerați-o un condiment, nu un fel principal.

Deosebit de benefice

ARDEI ROȘU	HREAN
CURRY	PĂTRUNJEL
GHIMBER	

Neutre

Agar	Sirop de orez brun	Arpagic
Anason	Capere	Ciocolată
Arrowroot	Chimen	Cuișoare
Busuioc	Nucșoară	Coriandru
Frunze de dafin	Roșcove	Cremă de tartru
Pere pergamute	Asmățui	Chimion

Mărar	Boia de ardei	Zahăr brun
Dulce	Piper boabe	Zahăr alb
Usturoi	Fulgi de piper roșu	Tamarind
Miere	Mentha piperita	Tarhon
Varec	Cuișoare	Timian
Sirop de arțar	Sirop de orez	Vanilie
Majoran	Rozmarin	Cidru din oțet de mere
Mentha aguatica	Șofran	Oțet balsamic
Miso	Salvie	Oțet din vin roșu
Melasă	Sare	Oțet alb
Muștar (uscat)	Cimbru	Perișor
Nucșoară	Sos de soia	
Oregano	Mentha crispa	

De evitat

Cuișoare englezești	Sirop de porumb
Esență de migdale	Gelatină simplă
Malț de orz	Piper negru măcinat
Scorțișoară	Piper alb
Amidon de porumb	Tapioca

Condimente

Condimentele sunt în esență fie neutre fie nocive pentru toate grupele sanguine. Persoanele cu grupa sanguină B pot face față aproape tuturor condimentelor obișnuite cu excepția ketchupului (cu periculoasele sale lectine din roșii), dar bunul simț din punct de vedere nutrițional ar sugera să vă limitați consumul de alimente care nu furnizează beneficii reale.

Neutre

Unt de mere	Maioneză
Gem (din fructe permise)	Muștar
Jeleu (din fructe permise)	Murături cu mărar

Murături kosher	Condimente pentru salată (cu conținut scăzut de grăsimi, din ingrediente permise)
Murături dulci	Sos Worcestershire
Condimente picante	

De evitat

Ketchup

Ceaiuri de plante

Cei cu grupa sanguină B nu obțin beneficii extrem de mari din majoritatea ceaiurilor de plante și doar câteva le sunt nocive. Ei rămân echilibrați cu ceaiuri obișnuite – ghimber pentru încălzire, mentă pentru liniștirea tractului digestiv și așa mai departe.

Ginseng este foarte recomandat pentru cei cu grupa sanguină B, deoarece se pare că ar avea un efect pozitiv asupra sistemului nervos. Fiți, totuși, atenți la faptul că el poate acționa ca stimulent, deci consumați-l în prima parte a zilei.

Lemnul-dulce este în mod special benefic pentru cei cu grupa sanguină B. Are proprietăți antivirale care contribuie la reducerea susceptibilității la boli autoimune. De asemenea, multe persoane cu grupa sanguină B prezintă o scădere bruscă a glicemiei după mese (hipoglicemie), iar lemnul-dulce ajută la reglarea nivelurilor glicemiei.

Mai recent, am descoperit că lemnul-dulce este un elixir destul de puternic pentru cei care suferă de sindromul de oboseală cronică (vezi capitolul 9).

Deosebit de benefice

GHIMBER	MENTHA PIPERITA
GINSENG	FRUNZE DE ZMEURĂ
RĂDĂCINĂ DE LEMN-DULCE*	MĂCEȘE
PĂTRUNJEL	SALVIE

*nu folosiți fără permisiunea medicului

Neutre

Alfalfa	Soc	Frunze de căpșuni
Brusture	Ceai verde	Timian
Iarba-măței	Păducel	Valeriană
Ardei roșu	Voronic	Verbină
Mușețel	Mentha crispa	Mesteacăn alb
Studenită	Dud	Scoarță de stejar alb
Păpădie	Iarba Sfântului Ion	Coadă șoricelului
Dong quai	Sarsaparila	Ștevie galbenă
Echinacea	Ulm alunecos	

De evitat

Aloe	Hamei	Siminichie
Podbal	Tei	Traista ciobanului
Mătasea porumbului	Lumânărică	Gura-lupului
Schinduf	Trifoi roșu	Goldenseal
Gentiană	Rubarbă	

Diverse băuturi

Persoanele cu grupa sanguină B se simt cel mai bine când își limitează consumul de băuturi la ceaiuri de plante și ceai verde, apă și suc. Deși băuturile cum sunt cafeaua, ceaiul obișnuit și vinul nu au efecte cu adevărat nocive, țelul dietei grupei sanguine este de a vă maximiza performanța, nu de a o menține neutră. Dacă sunteți băutor de cafea sau de ceai cofeinat, încercați să înlocuiți aceste băuturi cu ceai verde, care conține cofeină, dar asigură și unele efecte antioxidante.

Deosebit de benefice

CEAI VERDE

Neutre

Bere	Ceai negru obișnuit
Cafea decofeinizată	Vin roșu
Cafea obișnuită	Vin alb
Ceai negru decofeinizat	

De evitat

Băuturi distilate	Cola	Alte tipuri de sifon
Apă carbogazoasă	Sifon dietetic	

Planificarea meselor pentru grupa sanguină B

Asteriscul () semnifică faptul că urmează rețeta.*

URMĂTOARELE exemple de meniuri și rețete vă vor da o idee cu privire la o dietă tipică ce este utilă pentru cei cu grupa sanguină B. Ele au fost elaborate de Dina Khader, MS, RD, o nutriționistă care a folosit cu succes dietele grupelor sanguine la pacienții săi.

Aceste meniuri sunt moderate în privința aportului caloric și echilibrate în privința eficienței metabolice la cei cu grupa sanguină B. Orice persoană cu grupa sanguină B va putea să-și mențină cu ușurință greutatea corporală și chiar să scadă în greutate urmând aceste sugestii. Totuși, opțiunile alimentare alternative sunt oferite în cazul în care preferați mese mai ușoare sau doriți să vă limitați aportul caloric și totuși să consumați o dietă echilibrată, multumitoare. Hrana alternativă este prezentată alături de alimentul pe care îl înlocuiește.

Uneori veți observa un ingredient în câte o rețetă care apare pe lista celor de evitat. Dacă este un ingredient în cantitate foarte redusă (cum ar fi un strop de mirodenie), ați putea să îl tolerați, în funcție de starea dumneavoastră și dacă urmați cu strictețe dieta. Totuși, alegerea felurilor de mâncare și a rețetelor este în general menită să funcționeze foarte bine pentru cei cu grupa sanguină B.

Pe măsură ce deveniți mai familiarizați cu recomandările dietei grupei sanguine B, veți fi capabili să vă creați cu ușurință propriile planuri de meniuri și să vă adaptați rețetele favorite pentru a le face favorabile grupei sanguine B.

MENIU STANDARD

ALTERNATIVE PENTRU
CONTROLUL GREUTĂȚII
CORPORALE

EXEMPLU DE PLAN AL MESELOR 1

Mic dejun

Cocktail Fluidizant Membranar

Opțional:

1 felie de pâine Ezekiel

1 felie de pâine Ezekiel

sau

1 iaurt cu mirodenii

1 oum de ouă

Cajă verde

Prânz

Salată grecească: lăptuci,

castravete, arpagic, țelina,

brânză feta, ulei și lămâie

Banana

Ceai de plante cu gheață

Gustare de după-amiază

Friptură quinoa cu sos de mere

brânză cottage cu conținut scăzut

Ceai de plante

de grăsimi, cu felii de pere

Cina

Căscăna de miel cu sparanghel

friptura de pulpa de miel

Cerezi brun cu sofran

sparanghel

Legume opărite (broccoli,

varza chinezească etc.)

Iaurt congelat

Sau, dacă doriți

EXEMPLU DE PLAN AL MESELOR 2

Mic dejun

Cocktail Fluidizant Membranar

(optional)

cereală cu farfale de orez cu banană

sirop de ecremaj

suc de struguri

cafea

Prânz

1 felie subțire de brânză

2 felii de piept de curcan

(Schweitzer sau brânză Munster)

1 felie de pâine de secară albă

1 felie subțire de piept de curcan

numai muștar

2 felii de pâine de secară albă

muștar sau maioneză

salată verde

ceai de plante

Gustare de după-amiază

iaurt îndulcit cu suc de fructe

ceai de plante

Cina

pește prăjit

legume opărite

ingame prăjite cu rozmarin

fructe proaspete amestecate

ceai de plante sau cafea

vin roșu sau alb, dacă doriți

EXEMPLU DE PLAN AL MESELOR 3

Mic dejun

cocktail Fluidizant Membrantar

(opțional)

granola de artar și nucă cu orez expandat cu lapte de capră

lapte de capră

ou moale

suc de grapefruit

ceai verde

Prânz

salată de spanac

1/2 ceașcă de ton cu apă și

1/2 ceașcă de ton simplu

maioneză

1 felie de pâine Essene

2 prăjituri de orez

ceai de plante

Gustare de după-amiază

spane de caise

iaurt cu conținut scăzut de

amar

grăsime cu satfide

cafea sau ceai

Cina

"Etnucine Alfredo" Delicioase

salată verde

iaurt congelat

ceai de plante

vin roșu sau alb, dacă doriți

Rețete

IAURT CU MIRODENII

2 litri de iaurt simplu, degresat

2 căței de usturoi tocat mărunt

1 linguriță de timian

1 linguriță de busuioc

1 linguriță de oregano

sare și piper după gust

1 lingură de ulei de măsline

Puneți iaurtul cu lingura într-un tifon. Legați tifonul cu sfoară și lăsați iaurtul să se scurgă deasupra chiuvetei timp de 4 1/2 până la 5 ore.

Scoateți iaurtul din tifon și amestecați-l cu toate mirodeniile și cu uleiul într-un castron. Acoperiți amestecul și răciți-l timp de 1-2 ore înainte de a-l servi. Este foarte bun servit cu legume crude.

PRĂJITURĂ DE QUINOA CU SOS DE MERE

1 3/4 ceașcă de făină de quinoa

1 ceașcă de stafide sau alte fructe uscate (permise)

1/2 ceașcă de nuci pecan zdrobite

1/2 linguriță de bicarbonat de sodiu

1/2 linguriță de praf de copt fără aluminiu

1/2 linguriță de sare

1/2 linguriță praf de cuișoare

2 cești de sos de mere, neîndulcit

1 ou de țară

1 ceașcă de zahăr sucanat sau zahăr de arțar

1/2 ceașcă de unt dulce, nesărat

Preîncălziți cuptorul la 175°C. Presărați 1/4 ceașcă de făină peste stafide și nuci și lăsați-le astfel deoparte. Amestecați bicarbonatul de sodiu, praful de copt, sarea și cuișoarele cu restul de făină de quinoa.

Adăugați amestecul de fructe uscate și nuci și sosul de mere. Bateți și înglobați oul și adăugați la amestec zahărul și untul.

Puneți amestecul cu lingurița într-o tigaie de 22 x 32 cm, unsă cu ulei, și coaceți timp de 40-45 minute sau până când scobitoarea cu care încercăm prăjitura rămâne curată.

TOCANĂ DE MIEL CU SPARANGHEL

500 g de frunze proaspete de sparanghel

250 g de carne de miel, tăiată cuburi

1 ceapă de dimensiuni medii, tocată

3 linguri de unt dulce, nesărat

1 ceașcă de apă

sare, piper după gust

sucul de la o lămâie

Tăiați frunzele de sparanghel în bucăți de 5 cm. Spălați-l și scurgeți-l.

Perpeliți carnea și ceapa în unt până se rumenesc ușor. Adăugați apă, sare și mirodenii. Coaceți până se înmoaie. Adăugați sparanghelul. Fierbeți la foc mic timp de 15 minute sau până când se înmoaie. Adăugați suc de lămâie.

Rezultă 2 porții.

OREZ BRUN CU ȘOFRAN

3 linguri de ulei de măsline

1 ceapă spaniolă sau roșie, mare

1 linguiță de coriandru tocat

1 linguriță de nucșoară

2 păstăi de nucșoară (folosiți doar semințele din interior)

1 linguriță de șofran

2 linguri de apă de trandafiri (găsită în magazinele cu specific oriental)

2 cești de orez brun

4 cești de apă filtrată (la fierbere)

Încingeți uleiul și perpeți ceapa cu mirodeniile, cu excepția șofranului, timp de 10 minute la foc mic. Într-un vas separat zdrobiți firele de șofran și adăugați-le la amestecul care fierbe la foc mic.

Adăugați jumătate din apa de trandafiri la amestecul cu ceapă. Fierbeți la foc mic alte 15 minute și apoi adăugați orezul cu apă la fierbere. Coaceți timp de 35-40 minute. Chiar înainte de servire, adăugați restul apei de trandafiri. Rezultă 4 porții.

FRIPTURĂ DE PEȘTE

***REȚETĂ CREATĂ DE CHERYL MILLER**

6 linguri de unt nesărat, ghee sau ulei

1 linguriță de sos de ardei iute

1 lingură de usturoi brun proaspăt

4 felii de fileu din peștele dumneavoastră preferat

1 ceașcă de cereale cu orez expandat, zdrobit

2 linguri de pătrunjel proaspăt, tocat

Topiți untul, adăugați sosul de ardei iute și usturoiul brun. Turnați 4 lingurițe într-un vas dreptunghiular termorezistent. Aranjați fileurile, presărați-le cu pesmet. Adăugați restul amestecului cu unt peste fileuri.

Prăjiți 10-15 minute. Presărați cu pătrunjel. Se servește imediat. Rezultă 4 porții.

**Pacienta și prietena mea Cheryl Miller este o bucătăreasă minunată. Ea a furnizat această rețetă care este absolut delicioasă.*

INGAME PRĂJITE CU ROZMARIN

5-6 ingame de dimensiuni medii, tăiate în patru

1/4 ceașcă de ulei de măsline

*1 lingură de rozmarin proaspăt sau 2 lingurițe de rozmarin uscat
praf de ardei roșu sau mirodenii Cajun*

Amestecați toate ingredientele și puneți-le într-un vas termorezistent. Coaceți în cuptor la 175-190°C timp de 1 oră. Este o mâncare minunată servită cu salată verde sau legume perpelite. Rezultă 4 porții.

GRANOLA DE ARȚAR ȘI NUCĂ

4 cești de ovăz

1 ceașcă de tărațe de orez

1/2 ceașcă de fructe de merișor uscate

1/2 ceașcă de stafide uscate

1 ceașcă de nuci zdrobite

1 linguriță de esență de vanilie

1/4 ceașcă de ulei de canola

3/4 ceașcă de sirop de arțar

Preîncălziți cuptorul la 120°C. Amestecați într-un castron mare ovăzul, tărațele de orez, fructele uscate, nucile și vanilia. Adăugați uleiul și amestecați uniform.

Turnați siropul de arțar și amestecați bine până când se umectează uniform. Amestecul trebuie să fie crocant și lipicios. Întindeți amestecul într-o tavă de cuptor și coaceți timp de 90 de minute, amestecând la fiecare 15 minute pentru a asigura o prăjire uniformă, până când amestecul este brun-auriu și uscat. Răciți-l bine și păstrați-l într-un recipient etanș.

SALATĂ DE SPANAC

*2 legături de spanac proaspăt
un strop de sare, după gust
1 legătură de arpagic, tocat
sucul de la o lămâie
1/4 lingură de ulei de măsline
piper după gust*

Spălați bine spanacul. Scurgeți-l și tocați-l. Presărați-l cu sare. După câteva minute, stoarceți excesul de apă. Adăugați ceapă verde, suc de lămâie, ulei, sare și piper. Serviți imediat. Rezultă 6 porții.

PÂINE DE CAISE

*1 1/4 ceașcă de iaurt simplu, degresat
1 ou de țară
1/2 ceașcă de conservă de caise (suc de fructe îndulcit)
2 cești de făină de orez brun
1 linguriță de nucșoară tocată
1 1/4 linguriță de bicarbonat de sodiu
1 ceașcă de caise tăiate, uscate
(sau orice alte fructe uscate)
1/2 ceașcă de stafide*

Ungeți ușor cu unt o tavă de cuptor de dimensiuni obișnuite și preîncălziți cuptorul la 175°C. Într-un castron de dimensiuni medii, amestecați iaurtul, oul și conserva de caise. Adăugați 1 ceașcă de făină și jumătate din cantitatea de mirodenii, plus bicarbonatul de sodiu. Amestecați până când amestecul este umectat uniform. Adăugați restul de făină și de mirodenii. Dacă amestecul are o consistență prea mare, puteți adăuga câteva picături de apă rece. Înglobați caisele și stafidele. Turnați amestecul în tava unsă și coaceți timp de 40-45 minute, până când se rumenește. Scoateți pâinea din tavă și răciți-o pe un grilaj de sârmă.

Rezultă aproximativ 8 porții.

„FETTUCINE ALFREDO“ DELICIOASE

250 g de fettucine/linguine de orez sau de secară albă

1 lingură de ulei de măsline

3/4 ceașcă lapte bătut

1/3 ceașcă plus 2 linguri de brânză parmezan (rasă)

1/4 ceașcă de arpagic tăiat felii

2 linguri de busuioc proaspăt, tocat sau 1 linguriță de busuioc uscat

1/4 linguriță de praf de usturoi sau usturoi proaspăt zdrobit

1/4 linguriță de coajă de lămâie proaspăt tocată

Fierbeți pastele făinoase după indicațiile de pe pachet, până la înmuiere. Scurgeți apa, repuneți-le imediat în tigaie. Adăugați ulei de măsline, apoi amestecați pentru ca pastele să fie acoperite.

În aceeași tigaie adăugați lapte bătut, 1/3 ceașcă de parmezan, arpagic, busuioc și usturoi. Prăjiți totul împreună la foc moderat, până când amestecul dă în clocot, amestecând continuu.

Decorați cu 2 lingurițe de parmezan și busuioc proaspăt.

Se servește cu lămâie.

Rezultă 4 porții.

Ghidul suplimentelor alimentare pentru grupa sanguină B

ROLUL SUPLIMENTELOR ALIMENTARE – fie ele vitamine, minerale sau plante – este de a completa substanțele nutritive care lipsesc din alimentație și de a furniza o protecție suplimentară acolo unde aveți nevoie.

Scopul suplimentelor alimentare la grupa sanguină B este:

- reglarea unei diete deja echilibrate;
- ameliorarea eficienței insulinei;
- întărirea imunității antivirale;
- ameliorarea clarității și concentrării mentale.

Cei cu grupa sanguină B sunt un caz special (am putea spune norocos). În cea mai mare parte, puteți evita afecțiunile majore urmând dieta grupei sanguine. Deoarece dieta este atât de bogată în vitamina A, vitamina B, vitamina E, vitamina C, calciu și fier, nu este nevoie să suplimentați aceste vitamine și minerale. Deci bucurați-vă de statutul unic – dar respectați-vă dieta!

Mai jos sunt cele câteva suplimente alimentare care pot avea efecte benefice asupra celor cu grupa sanguină B.

Benefice

MAGNEZIUL

În timp ce celelalte grupe sanguine riscă un deficit de calciu, persoanele cu grupa sanguină B riscă deficitul de magneziu. Magneziul este catalizatorul mecanismului metabolic la cei cu grupa sanguină B. Este cel mai adecvat – ceea ce îi face pe cei cu grupa sanguină B să metabolizeze mai eficient carbohidrații. De vreme ce sunteți atât de eficienți în a asimila calciul, riscați să ajungeți la un dezechilibru între nivelurile calciului și magneziului. Dacă acest lucru s-ar întâmpla, ați fi mai expuși virusurilor (sau cu alte cuvinte, cu o imunitate scăzută), oboselii, depresiei și, posibil, tulburărilor nervoase. În aceste situații, poate că o cură de suplimentare cu magneziu ar trebui luată în considerare (300-500 mg). De asemenea, mulți copii cu grupa sanguină B sunt afectați de eczeme și suplimentarea cu magneziu poate fi adesea benefică.

Orice formă de magneziu este bună, deși mai mulți pacienți relatează un efect laxativ al citratului de magneziu față de celelalte forme. O cantitate excesivă de magneziu ar putea, cel puțin teoretic, să determine tulburări ale nivelurilor calciului, deci aveți grijă să consumați și alimente bogate în calciu, cum ar fi produsele lactate. Echilibrul este cheia!

Alimentele bogate în magneziu, optime pentru cei cu grupa sanguină B

toate verdețurile,
cerealele și legumele recomandate

Plante/Substanțe fitochimice

Recomandate pentru cei cu grupa sanguină B

Lemnul-dulce (*Glycyrrhiza glabra*). Lemnul-dulce este o plantă larg utilizată de specialiștii în plante din lumea întreagă. Are cel puțin patru efecte benefice – ca tratament pentru ulcerul gastric, ca agent antiviral împotriva virusului herpetic, în tratamentul sindromului de oboseală cronică și în combaterea hipoglicemiei.

Lemnul-dulce este o plantă de respectat: dozele mari la persoane nepotrivite pot cauza retenție de sodiu și hipertensiune arterială. Dacă aveți grupa sanguină B și suferiți de hipoglicemie, stare în care glicemia scade brusc după consumul unei mese, beți o ceașcă sau două de ceai de lemn-dulce după mese. Dacă suferiți de sindromul de oboseală cronică, sfatul meu este să folosiți preparatele de lemn-dulce, altele decât DGL și ceaiul de lemn-dulce, doar sub observație medicală. Lemnul-dulce utilizat sub formă de supliment alimentar poate fi toxic.

ENZIME DIGESTIVE. Dacă aveți grupa sanguină B și nu sunteți obișnuit cu consumul cărnii sau al produselor lactate, s-ar putea să vă confrunțați cu unele dificultăți inițiale în adaptarea la dietă. Luați o enzimă digestivă la mesele principale, pentru un timp, și vă veți adapta mai ușor la proteinele concentrate. Bromelaina, o enzimă care se găsește în ananas, este disponibilă sub formă de supliment alimentar în multe magazine alimentare dietetice, de obicei sub forma cvadruplu concentrată.

PLANTE ADAPTOGENICE. Plantele adaptogenetice cresc capacitatea de concentrare și de memorie, care constituie uneori probleme pentru cei cu grupa sanguină B cu tulburări nervoase sau infecții virale. Cele mai bune sunt ginsengul siberian (*Eleutherococcus senticosus*) și *Ginkgo biloba*, ambele disponibile pe scară largă în farmacii și magazine alimentare dietetice. S-a dovedit în studii rusești că ginsengul siberian crește viteza și acuratețea operatorilor teledactilografi. *Ginkgo biloba* este în mod curent cel mai frecvent prescris medicament în Germania, unde peste 5 milioane de persoane îl iau zilnic.

Ginkgo îmbunătățește microcirculația cerebrală, motiv pentru care este adesea prescris la vârstnici. În mod curent este utilizat ca stimulator cerebral.

LECITINA. Lecitina, un stimulent sanguin găsit în principal în soia, permite antigenelor suprafeței celulare să se deplaseze mai ușor și să protejeze mai bine sistemul imunitar. Cei cu grupa sanguină B ar trebui să caute acest efect benefic în granulele de lecitină, nu în soia însăși, deoarece soia nu are efectul concentrat. Folosirea „cocktailului fluidizant membranar“, pe care l-am menționat în dieta grupei sanguine B, este un obicei care merită să fie dobândit, deoarece vă permite să obțineți un stimulent excelent pentru sistemul dumneavoastră imunitar, într-un mod destul de plăcut.

Profilul stres/exercițiu la grupa sanguină B

RĂSPUNSUL PERSOANELOR CU GRUPA SANGUINĂ B la stres reprezintă un echilibru între activitatea mentală a grupei sanguine A și reacțiile mai agresive din punct de vedere fizic ale grupei sanguine O. Cei cu grupa sanguină B temperează fiecare dintre aceste calități și astfel răspund prin armonie și echilibru – valorificând cele mai bune însușiri ale celorlalte grupe sanguine.

Răspunsul grupei sanguine B la stres este o sofisticare evolutivă solicitată de un mediu multidimensional. Ființele umane aveau nevoie de rezistență fizică pentru a cuceri noi teritorii și, de asemenea, de pricepere și răbdare pentru a le dezvolta. Amintiți-vă că primii oameni cu grupa sanguină B erau reprezentați atât de nomazi, cât și de agricultori.

Ca persoană cu grupa sanguină B, rezistați, în cea mai mare parte, foarte bine stresului, deoarece vă adaptați mai ușor în situații nefamiliare. Sunteți mai puțin combativ decât cei cu grupa sanguină O, dar mai încărcat fizic decât cei cu grupa sanguină A.

Persoanele cu grupa sanguină B se simt bine cu exerciții care nu sunt nici prea intens aerobice, nici în totalitate destinate relaxării mentale. Echilibrul ideal pentru multe persoane cu grupa sanguină B constă în activități moderate, care implică alte persoane – cum ar fi plimbările în grup, excursiile cu bicicleta, artele marțiale mai puțin agresive, tenisul și orele de aerobic. Nu vă simțiți la fel de bine

atunci când sportul este extrem de competitiv – cum ar fi squashul, fotbalul sau baschetul.

Orarul cel mai eficient de exerciții pentru grupa sanguină B ar trebui să constea din 3 zile pe săptămână de activitate fizică intensă și 2 zile pe săptămână de exerciții de relaxare.

EXERCITIU	DURATA	FRECVENTA
AEROBICĂ	45-60 min.	3 x pe săptămână
TENNIS	45-60 min.	3 x pe săptămână
ARTE MARTIALE	30-60 min.	3 x pe săptămână
GIMNASTICĂ SUEDEZĂ	30-45 min.	3 x pe săptămână
PLIMBARE	30-60 min.	3 x pe săptămână
CICLISTM	45-60 min.	3 x pe săptămână
INOT	30-45 min.	3 x pe săptămână
MARS	30-60 min.	3 x pe săptămână
JOGGING	30-45 min.	3 x pe săptămână
GIMNASTICĂ DE	30-45 min.	3 x pe săptămână
ÎNȚEBINERIE (A GREUTĂȚII		
CORPORALE)		
GOLF	60 min.	2 x pe săptămână
TAI CHI	45 min.	2 x pe săptămână
HATHA YOGA	45 min.	2 x pe săptămână

Ghidul cu exerciții pentru grupa sanguină B

PENTRU EXERCITII FIZICE

Cele trei componente ale unui program intens de exerciții sunt perioada de încălzire, perioada de exerciții aerobice și perioada de liniștire. Încălzirea este foarte importantă pentru a preveni leziunile, deoarece aduce sângele la nivelul mușchilor, pregătindu-i pentru exercițiu, indiferent dacă este vorba de plimbare, alergare, mers cu bicicleta sau practicarea unui sport. Încălzirea trebuie să includă mișcări de întindere și flexibilizare, pentru a preveni rupturile musculare și tendinoase.

Exercițiile pot fi împărțite în două tipuri de bază: exerciții izometrice, în care solicitarea este direcționată spre mușchii statici, și exerciții izotonice, cum ar fi gimnastica suedeză, alergarea sau înotul, care produc rezistența musculară printr-o gamă de mișcări. Exercițiile izometrice pot fi folosite pentru a acorda anumiți mușchi, care pot fi apoi întăriți prin exerciții izotonice active. Exercițiile izometrice pot fi efectuate prin împingerea sau tracțiunea unui obiect imobil sau prin contractarea sau strângerea mușchilor opuși.

Pentru a obține beneficii cardiovasculare maxime din exercițiile aerobice, trebuie să vă ridicați ritmul bătăilor cardiace la aproximativ 70% din ritmul cardiac maxim. O dată ce acest ritm ridicat este obținut în cursul exercițiului, continuați să exersați pentru a-l menține timp de 30 minute. Acest regim trebuie repetat cel puțin de trei ori pe săptămână.

Pentru a vă calcula ritmul cardiac maxim:

1. Scădeți-vă vârsta din 220.
2. Înmulțiți diferența cu 70% (0,70). Dacă aveți peste 60 de ani sau sunteți într-o formă fizică precară, înmulțiți restul cu 60% (0,60).
3. Înmulțiți rezultatul cu 50% (0,50). De exemplu, o femeie sănătoasă de 50 de ani, va scădea 50 din 220, pentru un ritm cardiac maxim de 170. Înmulțind 170 cu 0,70 va obține 119 bătăi pe minut, ceea ce reprezintă nivelul maxim pentru care trebuie să se străduiască. Înmulțind 170 cu 0,50 va obține cifra cea mai scăzută din gama sa.

PENTRU EXERCIȚII DE RELAXARE

Tai chi și yoga sunt modalitatea perfectă de echilibrare față de activitățile mai intense fizice ale săptămânii.

Tai chi chuan sau tai chi este un exercițiu care amplifică flexibilitatea mișcărilor corpului. Gesturile lente, grațioase, elegante ale tai chi chuan se aseamănă foarte puțin cu loviturile puternice cu mâna sau piciorul, cu blocările și paradele originale pe care le reprezintă. În China, tai chi este practicat zilnic de grupuri care se adună în piețe publice pentru a executa mișcările la unison. Tai chi

poate fi o tehnică de relaxare foarte eficientă, deși necesită concentrare și răbdare pentru a fi stăpânită.

Yoga combină rectitudinea interioară cu controlul respirației și cu poziții menite să permită concentrarea completă fără distragere din partea lumii exterioare. Hatha yoga este cea mai obișnuită formă de yoga practică în occident.

Dacă învățați pozițiile de bază din yoga, vă puteți crea rutina cea mai potrivită stilului dumneavoastră de viață. Totuși, unii pacienți mi-au spus că sunt preocupați de faptul că adoptarea practicilor yoga ar putea intra în contradicție cu credințele lor religioase. Ei se tem că practicarea yoga implică faptul că ei au adoptat misticismul oriental. Eu le răspund: „Dacă mâncați mâncare italienească, deveniți prin italieni?” Meditația și yoga sunt ceea ce faceți din ele. Vizualizați și meditați asupra acelor subiecte care sunt relevante pentru dumneavoastră. Pozițiile sunt neutre, ele sunt doar mișcări atemporale și verificate.

TEHNICI SIMPLE DE RELAXARE YOGA

Yoga începe și se termină cu relaxare. Ne contractăm mușchii tot timpul, dar rareori ne gândim să facem opusul – să ne relaxăm. Ne putem simți mai bine și mai sănătoși dacă eliberăm regulat tensiunile restante în mușchi în urma stresurilor și încercărilor vieții.

Cea mai bună poziție pentru relaxare este cea culcat pe spate. Aranjați-vă brațele și picioarele astfel încât să vă simțiți perfect confortabil la nivelul coapselor, umerilor și spatelui. Țelul de a obține relaxarea profundă se realizează lăsându-vă corpul și mintea să atingă calmul alinător, în același fel în care apa dintr-un vas care a fost agitat se liniștește și devine imobilă.

Începeți cu respirația de tip abdominal. Când bebelușul respiră, abdomenul său se mișcă, nu toracele. Totuși, mulți dintre noi ajung să adopte în mod inconștient obiceiul nenatural și ineficient de respirație toracică restrânsă. Unul dintre scopurile yoga este de a vă face conștienți de adevăratul centru al respirației. Observați-vă tipul de respirație. Respirați rapid, superficial și neregulat sau aveți tendința să vă țineți respirația? Lăsați-vă respirația să revină la firesc – profundă, adâncă, regulată și fără constrângere. Încercați să vă izolați doar mușchii respiratori inferiori; încercați să respirați fără să vă

mișcați toracele. Exercițiile de respirație sunt întotdeauna efectuate ușor și fără nici o constrângere. Puneți-vă o mână pe ombilic și simțiți-vă mișcările respiratorii. Relaxați-vă umerii.

Începeți exercițiul prin expirații complete. Când inspirați, faceți-o ca și când o greutate mare, cum ar fi o carte voluminoasă, se află pe ombilic și, inspirând, încercați să ridicați această greutate imaginară până la tavan.

Apoi, când expirați, lăsați pur și simplu această greutate imaginară să vă preseze abdomenul, ajutându-vă să expirați. Expirați mai mult aer decât în mod normal, ca și cum ați încerca să vă „stoarceți” mai mult aer din plămâni. Aceasta va acționa ca o întindere yoga pentru diafragmă și, ulterior, va ajuta la eliberarea tensiunii din acest mușchi. Puneți-vă mușchii abdominali în acțiune, pentru a ajuta. Când inspirați, direcționați-vă răsuflarea atât de profund ca și când ridicați o greutate imaginară spre tavan. Încercați să coordonați și să izolați complet respirația abdominală, fără nici o mișcare toracică sau costală.

Notă finală:

Chestiunea personalității

PRIMII OAMENI CU GRUPA SANGUINĂ B, confrunțați cu noi teritorii, condiții climatice nefamiliare și cu amestecul raselor, au fost nevoiți să fie flexibili și creatori, pentru a supraviețui. Cei cu grupa sanguină B aveau nevoie de oânduială mai puțin așezată și armonioasă decât persoanele cu grupa A și, de asemenea, nu mai aveau nevoie de motivația complexă a vânătorului, ce îi caracteriza pe cei cu grupa sanguină O.

Aceste caracteristici există chiar în celulele celor cu grupa sanguină B. Din punct de vedere biologic, persoanele cu grupa sanguină B sunt mai flexibile decât cei cu grupa sanguină O, A sau AB – mai puțin vulnerabili la multe boli comune celorlalți. Persoana cu grupă sanguină B care are o viață armonioasă, care muncește, face exerciții și se hrănește într-un mod echilibrat, reprezintă esența supraviețuitorului.

Din multe puncte de vedere, cei cu grupa sanguină B se bucură de cea mai bună dintre lumile posibile. Ei au elementele activității mentale, mai agitate sensibil decât ale celor cu grupa sanguină A, și

reacțiile preponderent fizice și agresive asemenea celor cu grupa sanguină O. Poate că cei cu grupa sanguină B se adaptează mai ușor la diferite tipuri de personalitate, deoarece ei sunt în general cuprinși de armonie și astfel se simt mai puțin înclinați la provocări și confruntări. Ei pot înțelege punctele de vedere ale altora, sunt empatici.

O statistică demnă de reținut: în timp ce sângele cu grupa sanguină B reprezintă doar 9% din populația Statelor Unite, în jur de 30-40% dintre milionarii care au reușit prin forțe proprii au grupa sanguină B!

Chinezii, japonezii și multe alte societăți asiatice se compun dintr-un mare număr de indivizi cu grupa sanguină B. Medicina chinezească – veche, naturală și complexă – pune un deosebit accent pe echilibrarea stărilor fiziologice și emoționale. Bucuria nestăvilită (o stare dezirabilă pentru mulți occidentali) este privită de medicii chinezi ca fiind periculoasă pentru echilibrul inimii. Echilibru și armonie – acesta este un tip de medicină foarte adecvat grupei sanguine B.

Populațiile tradiționale evreiești sunt în esență cu grupa sanguină B, indiferent de localizarea lor geografică. Religia și cultura iudaică reprezintă amestecul de minte, suflet și materie. În tradiția evreiască, inteligența, pacea și spiritualitatea se regăsesc alături de un fizic robust și de o disponibilitate pentru luptă. Pentru mulți oameni, aceasta pare o contradicție. Este vorba în realitate de energiile armonioase ale grupei sanguine B în acțiune.

ȘAPTE

Planul
Grupei sanguine
AB

GRUPA AB: *Enigmaticul*

- FUZIUNEA MODERNĂ ÎNTRE GRUPELE SANGUINE A ȘI B
 - RĂSPUNS DE TIP CAMELEONIC LA CONDIȚII SCHIMBĂTOARE DE MEDIU ȘI DE DIETĂ
 - TRACT DIGESTIV SENSIBIL
 - SISTEM IMUNITAR EXCESIV DE TOLERANT
- RĂSPUNDE OPTIM LA STRES ÎN PLAN SPIRITUAL, FIZIC ȘI LA NIVEL DE ENERGIE CREATOARE
 - UN MISTER EVOLUȚIONIST

<i>Dieta grupei sanguine AB</i>	187
<i>Planificarea meselor pentru grupa sanguină AB</i>	208
<i>Ghidul suplimentelor alimentare pentru grupa sanguină AB</i>	218
<i>Profilul stres/exercițiu pentru grupa sanguină AB</i>	221
<i>Notă finală: Chestiunea personalității</i>	225

Dieta grupei sanguine AB

GRUPA SANGUINĂ AB are mai puțin de o mie de ani vechime, este rară (2-5% din populație) și complexă din punct de vedere biologic. Nu se încadrează bine în nici una dintre celelalte categorii. Antigenele multiple îi fac pe cei cu grupa sanguină AB să fie uneori asemănători cu grupa sanguină A, alteori cu grupa sanguină B și uneori o fuziune a ambelor – un fel de grupă sanguină „centaur”.

Această multitudine de însușiri poate fi pozitivă sau negativă, în funcție de circumstanțe, astfel încât dieta grupei sanguine AB necesită o lectură foarte atentă a listei de alimente și o familiarizare atât cu dieta grupei sanguine A, cât și cu cea a grupei sanguine B, pentru o mai bună înțelegere a parametrilor dietei proprii.

În esență, majoritatea alimentelor care sunt contraindicate, fie pentru grupa sanguină A, fie pentru grupa sanguină B, sunt probabil nocive pentru grupa sanguină AB – deși există unele excepții. Panhemaglutinantele, lectine capabile de a aglutina toate grupele sanguine, par a fi mai bine tolerate de cei cu grupa sanguină AB, probabil deoarece reacția lectinelor este diminuată de anticorpii dubli anti-A și anti-B. Roșiile sunt un excelent exemplu. Persoanele cu grupa sanguină A și cu grupa sanguină B nu pot tolera lectinele din roșii, în timp ce persoanele cu grupa sanguină AB consumă roșii fără nici un efect decețabil.

Cei cu grupa sanguină AB sunt adesea mai puternici și mai activi decât persoanele cu grupa sanguină A, care sunt mai sedentare. Acest surplus de elan vital se poate datora faptului că memoria lor genetică conține reminiscențe destul de recente ale strămoșilor lor cu grupa sanguină B, locuitori ai stepelor.

Factorul de scădere în greutate

ÎN CEEA CE PRIVEȘTE creșterea în greutate, cei cu grupa sanguină AB reflectă moștenirea mixtă a genelor de grupă A și B. Uneori aceasta înseamnă probleme speciale. De exemplu, aveți hipoaciditatea gastrică a grupei sanguine A, împreună cu adaptarea la produse din carne a grupei sanguine B. Prin urmare, deși sunteți genetic programați pentru consumul de produse din carne, nu aveți suficient acid gastric pentru a le metaboliza eficient și carnea pe care o consumați tinde să

se depoziteze sub formă de grăsime. Pentru scăderea în greutate, ar trebui să vă restrângeți aportul de carne, consumând cantități mici, care pot fi suplimentate cu legume și tofu.

Înclinațiile dumneavoastră de tip B determină aceeași reacție insulinică atunci când consumați fasole mare sau fasole lima, porumb, hrișcă sau semințe de susan (cu toate că latura dumneavoastră de tip A vă determină să fiți mai deschiși față de linte și arahide). Producția insulinică inhibată determină hipoglicemie, o scădere a nivelului glucozei sanguine după mese și duce la o metabolizare mai puțin eficientă a alimentelor.

Cei cu grupa sanguină AB sunt lipsiți de reacția severă a celor cu grupa sanguină O și B la glutenul din grâu. Dar, în scopul scăderii greutateii corporale, ar trebui să evitați grâul, care tinde să vă acidificeze țesutul muscular. Cei cu grupa sanguină AB utilizează mai eficient calorile atunci când țesuturile sunt ușor alcaline.

ALIMENTE CARE FAVORIZEAZĂ CREȘTEREA ÎN GREUTATE

CARNE ROȘIE	<i>Slab digerată</i> <i>Stocată sub formă de grăsime</i> <i>Toxică tractul intestinal</i>
FASOLE MARE	<i>Inhibă eficiența insulinică</i> <i>Determină hipoglicemie</i> <i>Încetinește rata metabolică</i>
FASOLE LIMA	<i>Inhibă eficiența insulinică</i> <i>Determină hipoglicemie</i> <i>Încetinește ritmul metabolic</i>
SEMINȚE	<i>Determină hipoglicemie</i>
PORUMB	<i>Inhibă eficiența insulinică</i>
HRIȘCA	<i>Determină hipoglicemie</i>
GRÂU	<i>Scade metabolismul</i> <i>Utilizare inefficientă a caloriilor</i> <i>Inhibă eficiența insulinică</i>

ALIMENTE CARE FAVORIZEAZĂ SCĂDEREA ÎN GREUTATE

TOFU	<i>Susține eficiența metabolică</i>
ALIMENTE MARINE	<i>Susțin eficiența metabolică</i>
PRODUSE LACTATE	<i>Ameliorează producția de insulină</i>
LEGUME VERZI	<i>Ameliorează eficiența metabolică</i>

VAREC
ANANAS

Ameliorează producția de insulină
Ajută digestia
Stimulează motilitatea intestinală

FOLOSIȚI ACESTE LINII DIRECTOARE ÎMPREUNĂ CU
TOATE RECOMANDĂRILE DIETEI GRUPEI SANGUINE AB.

Produse din carne și carne de pasăre

GRUPA SANGUINĂ AB	SĂPTĂMANAL - DACĂ ASCENDENȚA DUMNEAVOASTRĂ ESTE			
Aliment	Rație*	Africană	De răsărit	Asiatică
CARNE ROȘIE SLABĂ	120-180 g (bărbați) 60-150 g (femei și copii)	1-3 x	1-3 x	1-3 x
CARNE DE PASĂRE	120-180 g (bărbați) 60-150 g (femei și copii)	0-2 x	0-2 x	0-2 x

*Recomandările legate de rație sunt doar linii directoare care vă pot ajuta să vă adaptați alimentația la predilecțiile ancestrale.

În ceea ce privește consumul de produse din carne și carne de pasăre, persoanele cu grupa sanguină AB împrumută caracteristici atât de la grupa sanguină A, cât și de la grupa sanguină B. Asemănător celor cu grupa sanguină A, cei din grupa AB nu produc suficient acid gastric pentru a digera eficient cantități prea mari de proteine animale. Soluția în aceste cazuri rezidă în dimensionarea și frecvența rațiilor. Cei cu grupa sanguină AB au nevoie de unele proteine din carne, mai ales de tipurile de carne ce reprezintă moștenirea dumneavoastră de tip B – miel, oaie, iepure și curcan, în loc de carne de vită. Lectina care irită sângele și tractul digestiv la cei cu grupa sanguină B are același efect asupra celor din grupa sanguină AB, deci evitați carnea de pui.

Evitați, de asemenea, toate produsele de carne afumată sau conservată. Aceste alimente pot determina cancer gastric la persoanele cu nivel scăzut al acidului gastric, trăsătură comună cu cei de grupă sanguină A.

Deosebit de benefice

MIEL	IEPURE
OAIE	CURCAN

Neutre

Ficat
Fazan

De evitat

Costiță	Găini Cornwall	Potârniche
Carne de vită	Rață	Carne de porc
Carne tocată de vită	Gâscă	Carne de vițel
Bivol	Șuncă	Carne de vânat
Carne de pui	Inimă	Prepeliță

Alimente marine

GRUPA SANGUINĂ AB	SĂPTĂMÂNAL – DACĂ ASCENDENȚA DUMNEAVOASTRĂ ESTE			
Aliment	Rație	Africană	De rasă albă	Asiatică
TOATE ALIMENTELE RECOMANDATE	120-180 g	3-5 x	3-5 x	4-6 x

Există o largă varietate de alimente marine pentru cei cu grupa sanguină AB, acestea fiind și o excelentă sursă de proteine. Ca și în cazul grupei sanguine A, există dificultăți în digestia lectinelor care se găsesc în calcan și plătică. Cei din grupa sanguină AB au în comun cu grupa sanguină A susceptibilitatea la cancer mamar. În caz de antecedente heredo-colaterale de cancer mamar se recomandă introducerea melcilor în dietă. Melcul comestibil, *Helix pomatia*, conține o puternică lectină care aglutinează specific celulele mutante A-like la două dintre cele mai obișnuite forme de cancer mamar (vezi capitolul 10). Acesta este un tip de aglutinare pozitivă, lectina din melc elimină celulele bolnave.

Deosebit de benefice

ALBACORE (TON)	STURION	SAILFISH
COD	ȘTIUCĂ TÂNĂRĂ	PĂSTRĂV
BIBAN OCEANIC	ȘTIUCĂ	MARIN
GROUPER	SARDINE	SCRUMBIE
HAKE	PORGY	MELCI
MACROU	PĂSTRĂV	
MAHIMAHİ	CURCUBEU	
MONKFISH	RED SNAPPER	

Neutre

Abalone	Scoici	Tilefish
Bluefish	Rechin	Weakfish
Crap	Biban argintiu	Somn
Drac-de-mare	Smelt	Biban alb
Caviar	Snapper	Biban galben
Hering (proaspăt)	Calmar	Somon
Midie	Pește spadă	

De evitat

Anșoa	Plătică	Caracatiță
Baracuda	Broască	Stridii
Beluga	Calcan cenușiu	Biban marin
Biban cu branhii albastre	Egrefin	Creveți
Moluște comestibile	Halibut	Biban dungat
Scoici de mare	Hering (murat)	Broască țestoasă
Crab	Homar	Yellowtail
Rac cu platoșă	Lox (somon afumat)	
Țipar	Calcan	

Produse lactate și ouă

GRUPA SANGUINĂ AB	SĂPTĂMÂNAL – DACĂ ASCENDENȚA DUMNEAVOASTRĂ ESTE			
Aliment	Rație	Africană	De rasă albă	Asiatică
OUĂ	1 ou	3-5 x	3-4 x	2-3 x
BRANZETURI	60 g	2-3 x	3-4 x	3-4 x
IAURT	120-180 g	2-3 x	3-4 x	1-3 x
LAPTE	120-180 g	1-6 x	3-6 x	2-5 x

În privința produselor lactate, cei cu grupa sanguină AB se pot identifica cu grupa sanguină B. Produsele lactate sunt benefice, mai ales produsele preparate și acrite – iaurt, kefir și smântâna acră degresată –, care sunt mai ușor de digerat.

Factorul principal căruia trebuie să îi acordați atenție este producția excesivă de mucus. Ca și la persoanele cu grupa sanguină A, se produce o cantitate mare de mucus. Apariția de tulburări respiratorii, sinusale sau infecții otice indică necesitatea reducerii consumului de produse lactate.

Ouăle sunt o sursă foarte bună de proteine pentru cei cu grupa sanguină AB. Deși ele sunt foarte bogate în colesterol și cei cu grupa sanguină AB (la fel ca cei cu grupa sanguină A) au o oarecare susceptibilitate la probleme cardiace, cercetările au arătat că cei mai mari vinovați nu sunt alimentele cu conținut de colesterol, ci mai degrabă grăsimile saturate.

Totuși, când consumați ouă, puteți crește aportul proteic și puteți scădea aportul de colesterol folosind două albușuri de ou la fiecare gălbenuș. Rețineți că lectina care se găsește în mușchiul de pui nu este prezentă în ouă.

Deosebit de benefice

BRÂNZĂ
COTTAGE

BRÂNZĂ
DE CAPRĂ

BRÂNZĂ
RICOTTA
IAURT

BRÂNZĂ
FARMERLAPTE
DE CAPRĂSMÂNTÂNĂ
ACRĂ
(DEGRESATĂ)BRÂNZĂ
FETAKEFIR
MOZZARELLANeutre

Cazeină

Brânză Gouda

Lapte ecremat sau 2%

Brânză Cheddar

Brânză Gruyere

Brânză de soia*

Brânză Colby

Brânză Jarlsburg

Lapte de soia*

Brânză cu
smântână

Monterey Jack

String cheese

Brânză Edam

Brânză Munster

Schweitzer

Brânză Emmenthal

Brânză
Neufchatel

Zer

**Bune alternative la produsele lactate.*De evitat

Brânză americană

Lapte bătut

Provolone

Blue cheese

Camembert

Brânză sherbet

Brânză de Brie

Închețată

Lapte integral

Unt

Parmezan

Uleiuri și grăsimi

GRUPA SANGUINĂ AB	SĂPTĂMÂNAL – DACĂ ASCENDENȚA DUMNEAVOASTRĂ ESTE			
Aliment	Rație	Africană	De rasă albă	Asiatică
ULEIURI	1 LINGURĂ	1-5 x	4-8 x	3-7 x

Cei cu grupa sanguină AB ar trebui să utilizeze uleiul de măsline în locul grăsimilor animale, a grăsimilor vegetale hidrogenate sau a altor uleiuri vegetale. Uleiul de măsline este o grăsime mononesaturată, care se crede că ar contribui la scăderea colesterolului sanguin. Puteți, de asemenea, folosi la gătit cantități mici de ghee, un unt clarificat semifluid mult folosit în India.

Deosebit de benefice**ULEI DE MĂSLINE****Neutre**

Ulei de canola

Ulei din semințe de in

Ulei din ficat de cod

Ulei de arahide

De evitat

Ulei de porumb

Ulei de susan

Ulei din semințe de
bumbac

Ulei de floarea-soarelui

Ulei de șofran

Nuci și semințe

GRUPA SANGUINĂ AB	SĂPTĂMÂNAL – DACĂ ASCENDENȚA DUMNEAVOASTRĂ ESTE			
<i>Aliment</i>	<i>Rație</i>	<i>Africană</i>	<i>De rasă albă</i>	<i>Asiatică</i>
NUCI ȘI SEMINȚE	6-8 nuci	2-5 x	2-5 x	2-3 x
UNT DE NUCI	1 lingură	3-7 x	3-7 x	2-4 x

Nucile și semințele prezintă un tablou mixt pentru cei cu grupa sanguină AB. Consumați-le în cantități mici și cu precauție. Deși ele pot constitui o bună sursă de proteine suplimentare, toate semințele conțin lectine cu efect de inhibare a insulinei, ceea ce le face problematice pentru cei cu grupa sanguină B. Pe de altă parte, aveți în comun cu grupa sanguină A preferința pentru arahide, care sunt un suport puternic pentru sistemul imunitar.

Cei cu grupa sanguină AB au, de asemenea, tendințe la afecțiuni ale veziculei biliare, astfel că untul de nuci, cu diversele sale sortimente, este preferabil nucilor integrale.

Deosebit de benefice

CASTANE

UNT DE ARAHIDE

ARAHIDE

NUCI

Neutre

Unt de migdale	Nuci de mahon (acaju)	Nuci macadamia
Migdale	Nuci hickory	Nuci de pignola (pin)
Nuci braziliene	Nuci litchi	Boabe de fistic

De evitat

Alune	Unt de susan (tahini)	Unt de floarea- soarelui
Semințe de dovleac	Semințe de susan Semințe de mac	Semințe de floarea- soarelui

Fasole și legume

GRUPA SANGUINĂ AB	SĂPTĂMÂNAL – DACĂ ASCENDENȚA DUMNEAVOASTRĂ ESTE			
Aliment	Rațe	Africană	De rasă albă	Asiatică
TOATE TIPURILE DE FASOLE ȘI LEGUME	1 CEASĂ, SUB FORMĂ USCĂTĂ	3-5 x	2-3 x	4-6 x

Boabele de linte sunt un aliment important anticanceros pentru cei cu grupa sanguină AB, deși ele nu sunt recomandate pentru cei cu grupa sanguină B. În particular, se știe că linteia conține antioxidanți antineoplazici. Pe de altă parte, fasolea mare și fasolea lima, care încetinesc producția de insulină la cei cu grupa sanguină A, au același efect asupra celor cu grupa sanguină AB.

Deosebit de benefice

FASOLE NAVY	SOIA
FASOLE PINTO	LINTE VERDE
FASOLE ROȘIE	

Neutre

Fasole cu boabe late	Fasole arămie	Fasole verde
Fasole cannellini	Fasole nordică	Fasole jicama

Fasole săltăreacă
Fasole cățărătoare

Fasole albă
Linte
domestică
Linte roșie

Mazăre verde
Mazăre păstăi

Fasole tamarind

De evitat

Fasole aduke
Fasole azuki

Fasole fava
Fasole
garbanzo
Fasole mare

Fasole lima
Mazăre neagră

Fasole neagră

Cereale

GRUPA SANGUINĂ AB	SĂPTĂMÂNAL – DACĂ ASCENDENȚA DUMNEAVOASTRĂ ESTE			
Aliment	Rație	Africană	De rasă albă	Asiatică
HOAIE CEREALE	1 CEAȘCĂ SUB FORMA USCĂTĂ	2-3 x	2-3 x	2-4 x

Liniile directe pentru cei cu grupa sanguină AB favorizează atât recomandările pentru grupa sanguină A, cât și pe cele pentru grupa sanguină B. În general, vă fac bine cerealele, chiar și grâul, dar trebuie să limitați consumul de grâu, deoarece miezul intern al bobului este deosebit de acidifiant pentru cei cu grupa sanguină AB. De asemenea, grâul nu este recomandat dacă încercați să scădeți în greutate. Cei cu grupa sanguină AB care au o pronunțată stare legată de mucus, provocată de astm sau de infecții frecvente, ar trebui să își limiteze consumul de grâu, deoarece grâul determină producția de mucus. Va trebui să experimentați individual pentru a stabili cât grâu puteți consuma. Aici nu este vorba de acidul gastric, ci despre echilibrul acid/alcalin din țesuturile musculare. Cei cu grupa sanguină AB se simt cel mai bine atunci când țesuturile lor sunt ușor alcaline. În vreme ce miezul intern al bobului de grâu este alcalin la cei cu grupa sanguină O și B, el devine acid la cei cu grupa sanguină A și AB.

Limitați-vă aportul de germeni și tărațe de grâu la o dată pe săptămână. Făina de ovăz, fulgii de soia, meiul, făina de cartofi, orezul pisat și granulele de soia sunt cereale benefice pentru grupa sanguină AB, dar trebuie să evitați hrișca și porumbul.

Deosebit de benefice

MEI	FĂINA DE OVĂZ	OREZ
		EXPANDAT
TĂRÂȚE DE	TĂRÂȚE DE	SECARĂ ALBĂ
OVĂZ	OREZ	
BOABE DE SECARĂ		

Neutre

Amarant	Făină de cartofi	Fulgi de soia
Orz	Granola	Granule de soia
Cremă de orez	Grape nuts	Tărâțe de grâu
Cremă de grâu	Cereale combinate	Germini de grâu
Familia	Grâu tocat	

De evitat

Hrișcă	Kamut
Fulgi de porumb	Kasha
Făină de porumb	

Pâine și briose

GRUPA SANGUINĂ AB	SĂPTĂMÂNAL – DACĂ ASCENDENȚA DUMNEAVOASTRĂ ESTE			
	Rație	Africană	De rasă albă	Asiatică
PAINE, BISCUȚI	1 FELIE	0-1 x	0-1 x	0-1 x
BRIOȘE	1 BRIOȘĂ	0-1 x	0-1 x	0-1 x

Liniile directoare pentru grupa sanguină AB în privința consumului de pâine și briose sunt similare cu cele pentru cereale și grâne. Ele sunt, în general, alimente favorabile, dar dacă aveți o hipersecreție de mucus sau sunteți supraponderali, grâul integral nu este recomandabil. Făina de soia și de orez sunt bune substitute. Fiți atenți la faptul ca pâinile din grâu germinat disponibile în comerț conțin adesea cantități mici de grâu germinat și sunt în realitate pâini din grâu integral. Citiți etichetele cu ingrediente. Evitați briosele de porumb și pâinea de porumb. Deși pâinile Essene și Ezekiel (care se găsesc în magazine alimentare dietetice) sunt pâini

din grâu germinat, lectina din gluten este distrusă în procesul de germinare.

Deosebit de benefice

PÂINE DE OREZ BRUN	PRĂJITURI DE OREZ	PÂINE DIN GRÂU GERMINAT
PÂINE ESSENE	PÂINE DE SECARĂ	PÂINE DIN FĂINĂ
PÂINE EZEKIEL	100%	DE SOIA
FIN CRISP	BISCUȚI DE	
MEI	SECARĂ	
PÂINE WASA	SECARĂ VITA	

Neutre

Covrigi de grâu	Lipie ideală	Pâine de secară albă
Grâu arăut	Matzos de grâu	Brioșe din tărațe de grâu
Pâine fără gluten	Pâine poli- cerealieră	Pâine din grâu integral
Pâine hiperproteică	Brioșe din tărațe de ovăz	
Pumpnickel		

De evitat

Brioșe de porumb

Cereale și paste făinoase

GRUPA SANGUINĂ AB	SĂPTĂMÂNAL – DACĂ ASCENDENȚA DUMNEA VOASTRĂ ESTE			
<i>Aliment</i>	<i>Rație</i>	<i>Africană</i>	<i>De rasă albă</i>	<i>Asiatică</i>
CEREALE	1 CEASCĂ, SUB FORMĂ USCĂTĂ	2-3 x	3-4 x	3-4 x
PASTE FĂINOASE	1 CEASCĂ, SUB FORMĂ USCĂTĂ	2-3 x	3-4 x	3-4 x

Grupa sanguină AB obține efecte benefice cu o dietă bogată mai degrabă în orez decât în paste făinoase, deși puteți consuma paste semolina sau paste cu spanac o dată sau de două ori pe săptămână.

Evitați porumbul și hrișca și înlocuiți-le cu ovăzul și secara. Limitați-vă consumul de țărâțe și germeni de grâu la o singură dată pe săptămână.

Deosebit de benefice

FĂINĂ DE OVĂZ	BASAMATI DE OREZ
FĂINĂ DE OREZ	OREZ BRUN
FĂINĂ DE SECARĂ	OREZ ALB
FĂINĂ DIN GRÂU	OREZ SĂLBATIC
GERMINAT	

Neutre

Făină de cuș-cuș	Făină graham	Paste făinoase semolina
Făină de grâu bulgur	Făină de secară albă	Paste făinoase cu spanac
Făină de grâu arnăut	Făină albă	Quinoa
Făină cu gluten	Făină din grâu integral	

De evitat

Kasha de hrișcă	Paste făinoase cu anghinare
Tăitei soba	Făină de orz

Legume

GRUPA SANGVINĂ AB	ZILNIC – TOATE TIPURILE ANCESTRALE
<i>Aliment</i>	<i>Rație</i>
LEGUME CRUDE	1 CEASCA PREPARATE 3-5 x
GĂTITE SAU OPĂRITE	1 CEASCA PREPARATE 3-5 x

Legumele proaspete sunt o sursă importantă de substanțe fitochimice, substanțe naturale din alimente care au rol în prevenirea cancerului și afecțiunilor cardiace – boli care îi afectează pe cei cu grupa sanguină A și B mai des, ca rezultat al unor sisteme imunitare mai slabe. Acestea ar trebui consumate de câteva ori pe zi. Cei cu grupa sanguină AB au la dispoziție o gamă largă de opțiuni – aproape toate legumele care sunt bune fie pentru grupa sanguină A, fie pentru grupa sanguină B sunt bune și pentru dumneavoastră.

Singura excepție este panhemaglutinantul din roșii, care afectează toate grupele sanguine. Întrucât cei cu grupa sanguină AB au multe elemente de grupă sanguină și pentru că lectina nu este specifică, s-ar părea că sunteți capabili să evitați efectele nocive. Am testat persoane cu grupa sanguină AB care consumau cantități mari de roșii și scala Indican era limpede.

Cei cu grupa sanguină AB ar trebui să includă tofu în mod regulat în dieta lor, în combinație cu mici cantități de carne și produse lactate. Și tofu are calități antineoplazice recunoscute.

Ca și cei cu grupa sanguină B, cei cu grupa sanguină AB trebuie să evite porumbul proaspăt și toate produsele pe bază de porumb.

Deosebit de benefice

FRUNZE DE	PĂPĂDIE	CARTOFI DULCI
SFECLĂ		
SFECLĂ	VINETE	MUGURI DE
CASTRAVETE	PĂTRUNJEL	ALFALFA
BROCCOLI	USTUROI	TEMPEH
CONOPIDĂ	NAP	TOFU
ȚELINĂ	MUȘTAR	INGAME, TOATE
PĂSTÂRNAC	VERDE	TIPURILE
VERDEȚURI	CIUPERCI	
COLLARD	MAITAKE	

Neutre

Arugula	Varză roșie	Cicoare
Asparagus	Varză albă	Coriandru
Muguri de bambus	Chimion	Ridichi Daikon

Bok choy	Morcovi	Andive
Varză chinezească	Asmățui	Escarole
Chimen dulce	Ciuperci tree	Rappini
Ferigi fiddlehead	Ciuperci oyster	Rutabaga
Ghimber	Ciuperci Enoki	Scallion
Hrean	Okra	Alge
Gulie	Măsline verzi	Șalote
Praz	Măsline grecești	Mazăre de iarnă
Lăptuci Bibb	Măsline spaniole	Spanac
Lăptuci Boston	Ceapă verde	Varză de Bruxelles
Lăptuci iceberg	Ceapă roșie	Dovlecel, toate tipurile
Lăptuci mesclun	Ceapă spaniolă	Sfeclă mangold
Lăptuci romaine	Ceapă galbenă	Roșii
Ciuperci domestice	Cartofi roșii	Ridichi
Ciuperci Portobello	Cartofi albi	Castan de apă
Ciuperci abalone	Dovleac	Măcriș de baltă (Năsturel)
Ciuperci shiitake	Radicchio	Zucchini

De evitat

Anghinare domestică	Fasole lima	Ardei galbeni
Anghinare de Jerusalim	Măsline negre	Ridichi
Avocado	Ardei verzi	Muguri de mung
Porumb alb	Ardei jalapeno	Muguri de ridichi
Porumb galben	Ardei roșii	

Fructe

GRUPA SANGUINĂ AB	ZILNIC – TOATE TIPURILE ANCESTRALE
<i>Aliment</i>	<i>Rație</i>
TOATE FRUCTELE RECOMANDATE	1 FRUCT SAU 90-150 g 3-4 x

Cei cu grupa sanguină AB moștenesc în mare parte intoleranțele și preferințele grupei sanguine A pentru anumite fructe. Puneți accent pe fructele mai alcaline, cum ar fi strugurii, prunele și fructele cu boabe, care vă pot ajuta să echilibrați cerealele, care sunt generatoare de acid în țesuturile musculare.

Celor cu grupa sanguină AB nu le este recomandat consumul anumitor fructe tropicale – mai ales mango și guava. Dar ananasul este un excelent ajutor digestiv pentru cei cu grupa sanguină AB.

Portocalele ar trebui, de asemenea, evitate, cu toate că ele pot să se încadreze printre favoritele dumneavoastră. Portocalele sunt un iritant gastric pentru persoanele cu grupa sanguină AB și ele interferează, de asemenea, absorbția unor substanțe minerale importante. Înainte de a deveni dezorientați, dați-mi voie să reiterez că reacția acid/alcalin se produce în două moduri diferite – în stomac și în țesuturile musculare. Atunci când spun că portocalele acide sunt un iritant gastric pentru cei cu grupa sanguină AB, mă refer la iritația gastrică pe care o produc la nivelul stomacului sensibil, alcalin al celor cu grupa sanguină AB. Deși acidul gastric este în general redus la cei cu grupa sanguină AB, acidul conținut în portocale irită mucoasa gastrică. Grapefruit-ul este strâns înrudit cu portocalele, fiind de asemenea un fruct acid, dar cu efecte pozitive asupra stomacului celor cu grupa sanguină AB, manifestând tendințe alcaline după digestie. Lămâile sunt, de asemenea, excelente pentru cei cu grupa sanguină AB, ajutând digestia și eliminând mucusul din organism.

Deoarece vitamina C este un antioxidant important, mai ales în prevenirea cancerului gastric, consumați și alte fructe bogate în vitamina C, cum ar fi grapefruit-ul sau kiwi.

Lectina din banane interferează cu digestia la grupa sanguină AB. Eu recomand substituirea cu alte fructe bogate în potasiu cum ar fi caisele, smochinele și unii pepeni.

Deosebit de benefice

CIREȘE	STRUGURI CONCORD	LĂMÂI
FRUCTE DE	STRUGURI VERZI	LOGANBERRIES
MERIȘOR	STRUGURI NEGRI	AGRIȘE
SMOCHINE	STRUGURI ROȘII	PRUNE NEGRE
USCATE	ANANAS	PRUNE VERZI
SMOCHINE	GRAPEFRUIT	PRUNE ROȘII
PROASPETE	KIWI	

Neutre

Mere	Pepene canang	Piersici de toamnă cu
Tei	Pepene cantalup	coajă netedă
Caise	Pepene casaba	Papaya
Mure	Pepene de Crăciun	Piersici
Afine	Pepene Crenshaw	Pere
Boysenberries	Pepene honeydew	Pătlagină
Coacăze	Pepene musk	Prune uscate
Coacăze roșii	Pepene spaniol	Stafide
Curmale	Lubeniță	Zmeură
Boabe de soc	Căpșune	
Kumquat	Mandarine	

De evitat

Banane	Portocale	Rubarbă
Nuci de cocos	Curmale japoneze	Carambola
Guava	Rodii	
Mango	Prickly pear	

Sucuri și lichide

GRUPA SANGUINĂ AB	ZILNIC – TOATE TIPURILE ANCESTRALE
<i>Aliment</i>	<i>Rație</i>
TOATE SUCURILE RECOMANDATE	250 g 2-3 x
APĂ	250 g 4-7 x

Cei cu grupa sanguină AB ar trebui să înceapă fiecare zi cu un pahar de apă caldă, amestecată cu sucul proaspăt stors al unei jumătăți de lămâie, pentru a curăța organismul de mucusul acumulat în timpul somnului. Și apa cu lămâie ajută eliminarea. Continuați cu un pahar de suc de grapefruit sau de papaya diluat.

Puneți accent pe sucuri de fructe cu alcalinitate ridicată, cum ar fi cireșe negre, merișor sau struguri.

Deosebit de utile

VARZĂ

MERIȘOR

MORCOV

STRUGURI

ȚELINĂ

PAPAYA

CIREȘE NEGRE

Neutre

Măr

Ananas

Cidru de mere

Prune uscate

Caise

Apă (cu lămâie)

Castravete

Suc de legume (în conformitate

Grapefruit

cu legumele recomandate)

De evitat

Portocală

Mirodenii

Sarea marină și varecul ar trebui folosite în loc de sare.

Conținutul lor de sodiu este scăzut – un aspect important pentru grupa sanguină AB – iar varecul are efecte pozitive deosebite asupra cordului și sistemului imunitar. El este, de asemenea, util în controlarea greutății corporale. Miso, făcut din soia, este foarte bun pentru cei cu grupa sanguină AB și este delicios sub formă de supă sau sos.

Evitați total piperul și oțetul, deoarece sunt acide. În loc de oțet, folosiți suc de lămâie cu ulei și plante pentru a asezona legumele sau salatele.

Și nu vă temeți să folosiți cu generozitate usturoiul. Este un tonic eficient și un antibiotic natural, mai ales pentru cei cu grupa sanguină AB.

Zahărul și ciocolata sunt permise în cantități mici. Folosiți-le la fel ca pe condimente.

Deosebit de benefice

CURRY	MISO
USTUROI	PĂTRUNJEL
HREAN	

Neutre

Agar	Dulce	Vanilie
Arrowroot	Miere	Sare
Busuioc	Varec	Cimbru
Frunze de dafin	Sirop de arțar	Sos de soia
Pere pergamute	Maioran	Mentha crispa
Sirop de orez brun	Mentha aguatica	Zahăr brun
Nucșoară	Salvie	Zahăr alb
Roșcove	Melasă	Tamari
Asmățui	Muștar (uscat)	Tamarind
Arpagic	Nucșoară	Tarhon
Ciocolată	Ardei	Timian
Scorțișoară	Mentha piperita	Turmeric
Cuișoare	Ardei capia	Perișor
Coriandru	Sirop de orez	Oțet din vin roșu
Cremă de tartru	Rozmarin	Oțet din cidru de mere
Chimion	Șofran	Oțet balsamic
Mărar		

De evitat

Cuișoare englezești	Oțet alb	Piper boabe
Esență de migdale	Sirop de porumb	Piper alb
Anason	Pulbere de	Boia de ardei
Malț de orz	Gelatină simplă	Tapioca
Capere	Piper negru	
Amidon de porumb	Piper cayenne	

Condimente

Evitați toate condimentele murate, din cauza susceptibilității la cancer gastric. Evitați și ketchupul, care conține oțet.

Neutre

Gem (din fructe permise)

Jeleu (din fructe

permise)

Maioneză

Muștar

Condimente pentru salată (cu
conținut scăzut de grăsime, din
ingrediente permise)

De evitat

Ketchup

Murături cu mărar

Murături kosher

Murături dulci

Murături acre

Condimente picante

Sos Worcestershire

Ceaiuri de plante

Ceaiul de plante trebuie folosit de cei cu grupa sanguină AB pentru a stimula sistemul imunitar și a construi protecție împotriva bolilor cardiovasculare și cancerului. Alfalfa, brusturele, mușetelul și echinacea sunt întăritoare ale sistemului imunitar. Păducelul și rădăcina de lemn-dulce sunt foarte benefice pentru sănătatea sistemului cardiovascular. Ceaiul verde are efecte pozitive excelente asupra sistemului imunitar. Ceaiurile de păpădie, rădăcina de brusture și frunzele de căpșuni vor ajuta la absorbția fierului și vor preveni anemia.

Deosebit de benefice

ALFALFA

ECHINACEA

BRUSTURE

MUȘTEL

GHIMBER

PĂDUCEL

GINSENG

CEAI VERDE

RĂDĂCINĂ DE LEMN-

DULCE*

MĂCEȘE

FRUNZE DE CĂPȘUN

** nu folosiți fără permisiunea medicului*

Neutre

Iarba-măței	Dude	Mentha crispa
Ardei roșu	Pătrunjel	Timian
Studenită	Mentha piperita	Valeriană
Păpădie	Frunze de zmeură	Verbină
Dong quai	Salvie	Mesteacăn alb
Soc	Iarba Sfântului Ion	Scoarță de stejar alb
Goldenseal	Sarsaparilla	Coada șoricelului
Voronic	Ulm alunecos	Ștevie galbenă

De evitat

Aloe	Hamei	Siminichie
Podbal	Tei	Traista ciobanului
Mătasea porumbului	Lumânărică	Gura-lupului
Schinduf	Trifoi roșu	
Gentiană	Rubarbă	

Diverse băuturi

Vinul roșu este bun pentru cei cu grupa sanguină AB datorită efectelor sale pozitive asupra aparatului cardiovascular. Se consideră că un pahar de vin roșu în fiecare zi scade riscul afecțiunilor cardiace atât la bărbați, cât și la femei.

O ceașcă sau două de cafea obișnuită sau decofeinizată ridică nivelul acidului gastric și conține aceleași enzime ce se găsesc în soia. Alternați cafeaua cu ceaiul verde pentru a obține efecte pozitive.

Deosebit de benefice

CAFEA OBIȘNUITĂ
CAFEA DECOFEINIZATĂ
CEAI VERDE

Neutre

Bere	Vin roșu
Apă carbogazoasă	Vin alb
Sifon	

De evitat

Băuturi distilate	Sifon dietetic	Ceai negru decofeinizat
Cola cu sifon	Alte tipuri de sifon	Ceai negru obișnuit

Planificarea meselor pentru grupa sanguină AB

Asteriscul () semnifică faptul că urmează rețeta.*

URMĂTOARELE EXEMPLE de meniuri și rețete vă vor da o idee cu privire la o dietă tipică, utilă pentru cei cu grupa sanguină AB. Ele au fost elaborate de Dina Khader, MS, RD, o nutriționistă care a folosit cu succes dietele grupelor sanguine la pacienții săi.

Aceste meniuri sunt moderate în privința aportului caloric și echilibrate în privința eficienței metabolice la cei cu grupa sanguină AB. Individul obișnuit va fi capabil să-și mențină cu ușurință greutatea corporală și chiar să scadă în greutate urmând aceste sugestii. Totuși, opțiunile alimentare alternative sunt oferite în cazul în care preferați mese mai ușoare sau doriți să vă limitați aportul caloric și totuși să consumați o dietă echilibrată, mulțumitoare. Hrana alternativă este prezentată alături de alimentul pe care îl înlocuiește.

Ocazional veți observa un ingredient în câte o rețetă care apare pe lista celor de evitat. Dacă este un ingredient în cantitate foarte redusă (cum ar fi un strop de mirodenie), s-ar putea să îl tolerați, în funcție de starea dumneavoastră și dacă urmați cu strictețe dieta. Totuși, alegerea felurilor de mâncare și a rețetelor este în general menită să funcționeze foarte bine pentru cei cu grupa sanguină AB.

Pe măsură ce deveniți mai familiarizați cu recomandările dietei grupei sanguine AB, veți fi capabili să vă creați cu ușurință propriile planuri de meniuri și să vă adaptați rețetele favorite pentru a le face favorabile grupei sanguine AB.

MENIU STANDARD

ALTERNATIVE
PENTRU CONTROLUL
GREUTĂȚII CORPORALE

EXEMPLU DE PLAN AL MESELOR 1

Mic dejun

apă cu lămâie (la scolare)

1/2 l de suc de grapefruit

diluat

2 felii de pâine Ezekiel

1 brânză cu iaurt și plante

uscate

1 felie de pâine Ezekiel

1 ou (ochi românesc)

Prânz

120 g de felii de piept de curcan

2 felii de pâine de secară

salată "Caesar"

2 prune

ceai de plante

1 felie de pâine de secară sau doi

biscuiți de secară

Gustare de după-amiază

1 prăjitură cu brânză și tofu

ceai de plante cu gheață

1/2 ceașcă de iaurt degresat cu
fructe

Cina

1 omletă cu tofu

legume perpelite

salată combinată de fructe

cafea decofeminizată

vin roșu, dacă doriți

EXEMPLU DE PLAN AL MESELOR 2

Mic dejun

apă cu lămâie (la scolare)

suc de grapefruit

granola de arahă și nucă cu lapte

de soia

cafea

Prânz

salată verde

cirocchiile de struguri sau măr

de măr de plante cu gheață

Cusătură de după-amiază

apă caldă cu felii de roșcove

cafea sau ceai de plante

pepene dulce cu branza

cottage

Cină

supă de legume

broccoli și conopidă opărite

salată de fasole călătoare

pișcoturi de orez

iaurt congelat

cafea de cicoiză

vin roșu, dacă doriți

EXEMPLU DE PLAN AL MESELOR 3

Mic dejun

cafea cu lămâie (la scolare)

suc de grapefruit diluat

1 măr fierț (ochi românesc)

1 felie de pâine Essene cu

1 felie de pâine Essene cu unt

gem cu conținut scăzut de

orez și migdale

zahăr

cafea

Prânz

salată cu tofu și sardine

cafea

tofu și legume perpelite

salată

lasagna tofu-pesto

salată verde asortată

Primo
ceai de plante
Custure de dupa-amiaza
iarnă îndulcit cu suc de fructe
Cina
Somon prăjit cu mărari proaspete sparanghel
Lămâie
Omeletă cu sofran
Salată de sparanghel
Căteodăce feminizată
vin roșu dacă doriți

Rețete

LAURT CU MIRODENII

2 litri de iaurt simplu, degresat

2 cătei de usturoi tocat

1 linguriță timian

1 linguriță busuioc

1 linguriță oregano

1 lingură de ulei de măsline

Puneți iaurtul cu lingura într-un tifon. Legați tifonul cu sfoară și lăsați iaurtul să se scurgă deasupra chiuvetei timp de 4-5 ore până la 5 ore.

Scoateți iaurtul din tifon și amestecați-l cu toate mirodeniile și cu uleiul într-un castron. Acoperiți amestecul și răciți-l timp de 1-2 ore înainte de a-l servi. Este foarte bun servit cu legume crude.

PRĂJITURĂ (COAPTĂ) CU BRÂNZĂ ȘI TOFU (REȚETĂ DE YVONNE CHAPMAN)

700 g de tofu stors
2/3 ceașcă de lapte de soia
¼ linguriță de sare (opțional)
2 lingurițe de suc proaspăt de lămâie
coaja rasă de la o lămâie
1 linguriță de esență de vanilie

Amestecați toate ingredientele.

PRĂJITURĂ CU TOFU

¾ ceașcă de făină integrală (sau făină de secară)
½ ceașcă de făină de ovăz
½ linguriță de sare
½ ceașcă ulei
2 linguri de apă rece

Amestecați ingredientele: turnați uleiul, apoi apa, până când amestecul devine omogen. Întindeți-l pe fundul și marginile unei tigăi de 20 cm. Înțepați aluatul de câteva ori cu furculița. Turnați peste acest aluat amestecul de tofu și coaceți la 150°C timp de 30-45 minute.

Rezultă aproximativ 8 porții.

OMLETĂ CU TOFU

500 g de tofu moale, scurs și tocat
5-6 ciuperci Portobello, tăiate felii
200 g de arpagic tocat
1 linguriță de mirin sau vin de Xeres pentru gătit
1 linguriță sos de soia cu tamarind, fără grâu
1 lingură de pătrunjel proaspăt, tocat

1 linguriță de făină de orez brun
4 ouă de țară, bătute
mirodenii permise, pentru aseasonare, după gust
2 lingurițe de ulei de măsline

Amestecați toate ingredientele cu excepția uleiului. Încălziți uleiul într-o tigaie mare. Turnați în ea jumătate din amestec și acoperiți tigaia. Coaceți la foc mic timp de aproximativ 15 minute, până când oul este copt. Scoateți din tigaie și mențineți amestecul cald.

Repetati operațiunile cu restul de amestec.
Rezultă 3-4 porții.

GRANOLA DE ARȚAR ȘI NUCĂ

4 cești de ovăz
1 ceașcă de tărâțe de orez
½ ceașcă de fructe de merișor uscate
½ ceașcă de stafide uscate
1 ceașcă de nuci zdrobite
1 linguriță de esență de vanilie
¼ ceașcă de ulei de canola
¾ ceașcă de sirop de arțar

Preîncălziți cuptorul la 120°C. Amestecați într-un castron mare ovăzul, tărâțele de orez, fructele uscate, nucile și vanilia. Adăugați uleiul și amestecați uniform.

Turnați siropul de arțar și amestecați bine până când se umectează uniform. Amestecul trebuie să fie crocant și lipicios. Întindeți amestecul într-o tavă de cuptor și coaceți timp de 90 minute, amestecând la fiecare 15 minute pentru a asigura o prăjire uniformă, până când amestecul este brun-auriu și uscat. Răciți-l bine și păstrați-l într-un recipient etanș.

TABBOULEH

- 1 ceașcă de mei, copt*
- 1 legătură de ceapă verde, tocată*
- 4 legături de pătrunjel, tocat*
- 1 legătură de mentă tocată sau 2 linguri de mentă uscată*
- 1 castravete mare, cojit și tocat (opțional)*
- 1/3 ceașcă de ulei de măsline*
- sucul de la 3 lămâi*
- 1 lingură de sare*

Puneți meiul într-un castron mare. Adăugați toate legumele tocate și amestecați bine. Adăugați uleiul, sucul de lămâie și sarea. Se servește pe lăptuci verzi, proaspete. Consumați cu frunze de lăptuci, frunze moi de viță de vie sau cu furculița. Este un aperitiv răcoritor sau o salată de picnic.

Rezultă 4 porții.

PRĂJITURI CU FELII DE ROȘCOVE

- 1/3 ceașcă de ulei de canola*
- ½ ceașcă de sirop curat de arțar*
- 1 linguriță de esență de vanilie*
- 1 ou de țară*
- 1 ¾ cești de făină de secară albă sau de orez brun*
- 1 linguriță de bicarbonat de sodiu*
- ½ ceașcă de felii de roșcove (neîndulcite)*
- praf de cuișoare englezești (opțional)*

Ungeți cu ulei două foi de copt și preîncălziți cuptorul la 190°C. Într-un castron de dimensiuni medii amestecați uleiul, siropul de arțar și vanilia. Bateți oul și amestecați-l cu amestecul de ulei. Înglobați treptat făina și bicarbonatul de sodiu pentru a forma un aluat țeapăn. Înveliți în el feliile de roșcove și puneți aluatul pe foile de copt cu lingurița. Coaceți timp de 10 până la 15 minute până când prăjiturile sunt ușor rumenite. Scoateți-le din cuptor și răciți-le. Rezultă 3 ½ până la 4 duzini.

FRIPTURĂ DE IEPURE

- 2 iepuri*
- 1 ceașcă de oțet din cidru de mere*
- 1 ceapă mică, tocată*
- 2 lingurițe de sare*
- ¼ ceașcă de apă*
- 1 ceașcă de făină de orez sau pesmet din pâine fără grâu*
- ¼ linguriță de piper*
- un praf de scorțișoară*
- 1/3 ceașcă de margarină*

Curățați și tranșați iepurii. Marinați carnea în oțet, ceapă și apă sărată, timp de câteva ore înainte de a o găti. Stoarceți carnea.

Amestecați făina, sarea și mirodeniile într-o farfurie. Tăvăliți bucățile de carne în margarină topită, apoi în făină sau în amestecul de pesmet, până când este bine acoperită.

Coaceți în cuptor la 190°C timp de 30-40 minute.

Rezultă 4-6 porții.

SALATĂ DE FASOLE CĂȚĂRĂTOARE

- 500 g de fasole verde cățărătoare*
- sucul de la o lămâie*
- 3 linguri de ulei de măsline*
- 2 căței de usturoi, zdrobiți*
- 2-3 lingurițe de sare*

Spălați cu grijă fasolea verde proaspătă. Îndepărtați păstăile și ațele. Tăiați-o în bucățele de 5 cm.

Gătiți-o până la înmuiere prin fierbere în apă multă. Scurgeți-o. După ce s-a răcit, puneți-o într-un castron pentru salată. Asezonați după gust cu suc de lămâie, ulei de măsline, usturoi și sare.

Rezultă 4 porții.

CLĂTITE CU TOFU ȘI SARDINE (REȚETĂ DE YVONNE CHAPMAN)

*1 cutie de sardine dezosate
2 felii de 5 cm de tofu de consistență medie sau fermă
¼ linguriță de praf de hrean
un strop de oțet de cidru
ulei de măsline*

Zdrobiți sardinele cu furculița până devin păstoase. Zdrobiți tofu în pasta de sardine. Presărați praful de hrean. Adăugați un strop de oțet. Continuați să amestecați ingredientele până la omogenizare.

Porționați amestecul în părți mici. Încălziți o cantitate mică de ulei de măsline într-o cratiță groasă. Rumeniți turtițele pe ambele părți sau rumeniți-le la gril. Această rețetă se asortează bine cu o salată.

Rezultă 2 porții.

LASAGNA TOFU-PESTO

*500 g de tofu moale, zdrobit, cu 2 linguri de ulei de măsline
1 ceașcă de brânză mozzarella parțial degresată
sau ricotta parțial degresată
1 ou de țară (opțional)
2 pachete de spanac congelat, tocat sau spanac proaspăt, tocat
1 ceașcă de apă
1 linguriță de sare
1 linguriță oregano
9 tăiței lasagna de orez sau de secară albă, gătiți
4 cești de sos pesto (puteți folosi mai puțin)*

Amestecați tofu și brânza cu oul, spanacul și mirodeniile. Puneți 1 ceașcă de sos într-o tavă de copt de 22 x 32 cm. Așezați în tavă un strat de tăiței, apoi o parte din amestecul cu brânză, apoi sosul. Repetați operația și terminați cu un strat superior de tăiței și sos.

Coaceți în cuptor la 175°C timp de 30-45 minute sau până când este copt.

OREZ BRUN CU ȘOFRAN

- 3 linguri de ulei de măsline*
- 1 ceapă mare spaniolă sau roșie*
- 1 linguriță de coriandru pisat*
- 1 linguriță nucșoară*
- 2 păstăi de nucșoară (folosiți doar semințele din interior)*
- 1 linguriță de șofran*
- 2 linguri de apă de trandafiri (se găsește în magazinele cu specific oriental)*
- 2 cești de orez brun*
- 4 cești de apă filtrată (la fierbere)*

Încingeți uleiul și perpeți ceapa cu mirodeniile cu excepția șofranului timp de 10 minute la foc mic. Într-un vas separat zdrobiți șofranul și adăugați-l la amestecul care fierbe la foc mic.

Adăugați jumătate din apa de trandafiri la amestecul cu ceapă. Fierbeți la foc mic alte 15 minute și apoi adăugați orezul cu apă la fierbere. Coaceți timp de 35-40 minute. Chiar înainte de servire, adăugați restul apei de trandafiri.

Rezultă 4 porții.

SALATĂ DE SPANAC

- 2 legături de spanac proaspăt*
- un strop de sare, după gust*
- 1 legătură de arpagic, tocat*
- sucul de la o lămâie*
- ¼ lingura de ulei de măsline*
- piper după gust*

Spălați bine spanacul. Scurgeți-l și tocați-l. Presărați-l cu sare. După câteva minute, stoarceți excesul de apă. Adăugați ceapă verde, suc de lămâie, ulei, sare și piper. Serviți imediat.

Rezultă 6 porții.

Ghidul suplimentelor alimentare pentru grupa sanguină AB

ROLUL SUPLIMENTELOR ALIMENTARE – fie ele vitamine, minerale sau plante – este de a adăuga substanțele nutritive care pot fi deficitare în alimentația dumneavoastră și de a furniza o protecție suplimentară acolo unde este necesară. Ținta suplimentelor alimentare pentru cei cu grupa sanguină AB este:

- supraangajarea sistemului imunitar;
- furnizarea de antioxidanți antineoplazici;
- întărirea inimii.

Cei cu grupa sanguină AB prezintă un tablou oarecum amestecat în ceea ce privește suplimentele alimentare. Deși aveți vulnerabilitatea sistemului imunitar și susceptibilitatea la boli în comun cu cei cu grupa sanguină A, dieta grupei sanguine AB asigură din fericire o largă varietate de substanțe nutritive cu care să ripostați.

De exemplu, cei cu grupa sanguină AB obțin o mare cantitate de vitamina A, vitamina B-12, niacină și vitamina E din alimentația lor, având asigurată o protecție prin dietă împotriva cancerului și afecțiunilor cardiace. Aș sugera suplimentarea doar dacă, din anumite motive, o persoană cu grupa sanguină AB nu respectă dieta. Chiar fierul, care lipsește în mod evident din dieta vegetariană a grupei sanguine A, este larg disponibil în alimentele pentru grupa sanguină AB. Există, totuși, unele suplimente alimentare care pot fi benefice celor cu grupa sanguină AB.

VITAMINA C

Cei cu grupa sanguină AB, care prezintă rate mai ridicate ale cancerului gastric datorită nivelului scăzut al acidității gastrice, pot obține efecte favorabile din folosirea de suplimente cu vitamina C. De exemplu, nitriții, compuși care rezultă din afumarea și conservarea produselor din carne, ar putea fi o problemă specială în cazul grupei sanguine AB, deoarece potențialul oncogen al acestora este mai ridicat la persoanele cu niveluri scăzute ale acidității gastrice. Ca și antioxidant, vitamina C este cunoscută drept blocant al acestei reacții (deși ar trebui să evitați totuși alimentele afumate și conservate). Cu toate acestea, nu trageți concluzia că ar trebui să

consumați cantități mari. Am descoperit că cei cu grupa sanguină AB nu se simt la fel de bine cu doze mari (1.000 mg și mai mult) de vitamina C, deoarece aceasta tinde să le cauzeze tulburări gastrice. Luată în cursul zilei, două până la patru capsule de 250 mg de suplimente, preferabil derivat din măceșe, nu ar trebui să cauzeze probleme digestive.

Alimente bogate în vitamina C, optime pentru cei cu grupa sanguină AB

Fructe cu boabe	Cireșe
Grapefruit	Lămâie
Ananas	Broccoli

ZINC (CU PRUDENȚĂ)

Am descoperit că suplimentarea cu zinc în cantitate mică (3 mg/zi) contează adesea mult în protejarea copiilor cu grupa sanguină AB împotriva infecțiilor, mai ales a infecțiilor otice. Suplimentarea cu zinc este, totuși, o spadă cu două tăișuri. În timp ce doze mici, periodic amplifică imunitatea, dozele mai mari, pe termen lung o deprimă și pot interfera cu absorbția altor minerale. Fiți atenți cu zincul! Este complet nestandardizat, disponibil pe scară largă sub formă de supliment alimentar și nu ar trebui folosit fără recomandarea medicului.

Alimente bogate în zinc, optime pentru cei cu grupa sanguină AB

tipurile de carne recomandate (mai ales carnea de curcan, de culoare închisă)

ouă

legume

SELENIUL

Seleniul poate fi valoros pentru cei cu grupa sanguină AB, deoarece pare să acționeze ca un component al sistemelor de apărare antioxidantă proprii organismului. Totuși, s-au raportat cazuri de toxicitate a seleniului la persoane care au luat suplimente cu seleniu în exces. Consultați-vă medicul înainte de a lua acest mineral.

Plante/Substanțe fitochimice

Recomandate pentru cei cu grupa sanguină AB

PĂDUCELUL (*Crataegus oxyacantha*). Dată fiind predispoziția la afecțiuni cardiace, persoanele cu grupa sanguină AB vor dori să ia în serios protecția sistemului lor cardiovascular. Respectarea dietei grupei sanguine AB va reduce substanțial riscul, dar dacă aveți membri ai familiei cu afecțiuni cardiace sau cu rigidizarea arterelor, s-ar putea să doriți să vă duceți cu un pas mai departe în programul dumneavoastră de prevenire. O substanță fitochimică ce are capacități preventive excepționale se găsește în arborele de păducel (*Crataegus oxyacantha*). Păducelul are câteva efecte antioxidante remarcabile. El crește elasticitatea arterelor și întărește inima, scăzând în același timp tensiunea arterială și exercitând un discret efect dizolvant asupra plăcilor de aterom din artere. Oficial aprobat pentru uz farmaceutic în Germania, acțiunile păducelului sunt practic necunoscute în alte părți. Extracte și tincturi sunt disponibile prin medicii naturiști, magazine alimentare dietetice și farmacii. Nu pot lăuda îndeajuns această plantă. Monografiile oficiale ale guvernului german arată că această plantă este complet lipsită de orice efecte secundare. Dacă ar fi după mine, extrasele de păducel ar fi folosite pentru a fortifica cerealele de la micul dejun, la fel cum sunt folosite vitaminele.

PLANTE CARE CRESC IMUNITATEA. Deoarece sistemul imunitar al celor cu grupa sanguină AB are tendința să fie vulnerabil la virusuri și infecții, cu compromiterea imunității, plantele cu efect de amplificare ușoară a imunității, cum ar fi *Echinacea purpurea*, pot ajuta la prevenirea răcelilor și stărilor gripale și pot contribui la optimizarea supravegherii anticanceroase. Mulți oameni iau echinacea sub formă lichidă sau în tablete. Este disponibilă pe scară largă. Planta chinezească numită huang-ki (*Astragalus membranaceus*) este, de asemenea, administrată ca tonic al sistemului imunitar, dar nu este la fel de ușor de găsit. În cazul ambelor plante principiile active le constituie glicozidele care acționează ca mitogeni, stimulând proliferarea leucocitelor. După cum vă amintiți, leucocitele apără organismul.

PLANTE CU EFECT CALMANT. Cei cu grupa sanguină AB se vor simți bine dacă folosesc calmante ușoare pe bază de plante, cum

ar fi mușetelul și rădăcina de valeriană. Aceste plante sunt disponibile sub formă de ceaiuri și ar trebui administrate frecvent. Valeriana are un ușor miros înțepător, care devine cu adevărat plăcut o dată ce te obișnuiești cu el.

QUERCITINA. Quercitina este un bioflavonoid găsit din abundență în legume, mai ales în ceapa galbenă. Suplimentele cu quercitină sunt disponibile pe scară largă în magazinele alimentare dietetice, de obicei sub formă de capsule de 100 până la 500 mg. Quercitina este un antioxidant foarte puternic, de multe sute de ori mai puternic decât vitamina E. El poate constitui un aditiv foarte puternic în strategiile de prevenire a cancerului.

CIULINUL DE LAPTE (*Silybum marianum*). Ca și quercitina, ciulinul de lapte este un antioxidant eficient, cu proprietatea suplimentară specială de a atinge concentrații foarte ridicate în ficat și în căile biliare. Cei cu grupa sanguină AB pot suferi de tulburări hepatice și ale veziculei biliare. Dacă în familie există antecedente de boli hepatice, pancreatice sau biliare, gândiți-vă să adăugați un supliment de ciulin de lapte (găsit cu ușurință în majoritatea magazinelor alimentare dietetice) la dieta dumneavoastră. Pacienții cu cancer care primesc chimioterapie ar trebui să folosească un supliment cu ciulin de lapte pentru a favoriza protecția hepatică.

BROMELAINA (enzimă din ananas). Dacă aveți grupa sanguină AB și suferiți de balonări sau alte simptome legate de absorbția deficitară a proteinelor, luați un supliment de bromelaină. Această enzimă are o abilitate moderată de a descompune proteinele din alimente, ajutând tractul digestiv al celor cu grupa sanguină AB să asimileze mai bine proteinele.

Profilul stres/exercițiu la grupa sanguină AB

CAPACITATEA de a contracara efectele negative ale stresului se regăsește în grupa sanguină. După cum am discutat în capitolul 3, stresul nu este în sine o problemă; problema este cum răspundeți la stres. Cei cu grupa sanguină AB au moștenit cu exactitate modelul de răspuns la stres al grupei sanguine A. În această privință nu vă asemănați de loc cu grupa sanguină B.

Cei cu grupa sanguină AB reacționează la primul stadiu al stresului – stadiul de alarmă – la nivelul intelectului. Stresul produce

anxietate, iritabilitate și hiperactivitate. Pe măsură ce semnalele de stres sunt propulsate în sistemul imunitar, deveniți mai slăbiți. Sensibilitatea amplificată a sistemului nervos uzează treptat delicații anticorpi protectori. Sunteți prea epuizați pentru a lupta împotriva infecțiilor și bacteriilor care așteaptă să intervină ca bandiții care urmăresc o victimă.

Totuși, dacă adoptați tehnici de liniștire, cum ar fi meditația yoga, puteți realiza beneficii mari, prin contracararea stresurilor negative cu concentrare și relaxare. Persoanele cu grupa sanguină AB nu răspund favorabil la confruntarea continuă și au nevoie să ia în considerare și să practice arta imobilității ca vraja calmantă.

Dacă cei cu grupa sanguină AB rămân în starea lor naturală tensionată, stresul poate produce afecțiuni cardiace și diferite forme de cancer. Exercițiile care asigură calmul și concentrarea sunt remediul ce poate scoate grupa sanguină AB din ghearele stresului.

Tai chi chuan, modelul lent, ritual, al boxului chinezesc și hatha yoga, sistemul atemporal indian de întindere, sunt experiențe calmante, de concentrare. Exercițiile izotonice moderate, cum ar fi plimbarea, înotul și ciclismul, sunt favorabile pentru cei cu grupa sanguină AB. Atunci când recomand exerciții calmante, aceasta nu înseamnă că nu puteți să transpirați puțin. Cheia este realmente angajarea mentală în activitatea fizică.

De exemplu, sporturile și exercițiile înalt competitive nu vor face decât să epuizeze energia nervoasă, vor tensiona din nou și vor lăsa sistemul imunitar deschis la boli.

Următoarele exerciții sunt recomandate pentru cei cu grupa sanguină AB. Acordați o atenție specială duratei sesiunilor. Pentru a realiza o eliberare consistentă de tensiune și o revigorare a energiei, aveți nevoie să efectuați unul sau mai multe dintre aceste exerciții de trei sau patru ori pe săptămână.

EXERCITIUL	DURATA	FRECVENTA
TAI CHI	30-45 min.	3-5 x pe săptămână
HATHA YOGA	30 min.	3-5 x pe săptămână
AIKIDO	60 min.	2-3 x pe săptămână

GOLF		2-3 x pe săptămână
GOLFISM	60 min	2-3 x pe săptămână
MARS	20-40 min	2-3 x pe săptămână
INOT	30 min	3-4 x pe săptămână
DANS	30-45 min	2-3 x pe săptămână
AEROBIC	30-45 min	2-3 x pe săptămână
IMPACT		
SCAZUT		
PLIMBARE	45-60 min	2-3 x pe săptămână
EXERCITII DE	15 min	3-5 x pe săptămână
INTINDERE		

Ghidul cu exerciții fizice pentru grupa sanguină AB

TAI CHI CHUAN sau tai chi, este un exercițiu care amplifică flexibilitatea mișcărilor corpului. Gesturile lente, grațioase, elegante ale exercițiilor tai chi chuan par să mascheze loviturile rapide cu mâna sau piciorul, blocările și parările pe care le reprezintă. În China, tai chi este practicat zilnic de grupuri care se adună în piețe publice pentru a efectua mișcările la unison. Tai chi poate fi o tehnică de relaxare foarte eficientă, deși necesită concentrare și răbdare pentru a fi stăpânită.

Yoga este, de asemenea, bună pentru tipul de stres al grupei sanguine AB. Combină rectitudinea interioară cu controlul respirației și cu poziții menite să permită concentrarea completă, fără distragerea atenției din partea lumii exterioare. Hatha yoga este cea mai obișnuită formă de yoga practică în vest.

Dacă învățați pozițiile de bază din yoga, puteți crea o rutină optimă pentru stilul dumneavoastră de viață. Multe persoane cu grupa sanguină AB care au adoptat relaxarea yoga îmi spun că nu părăsesc casa până când nu își efectuează exercițiile.

Totuși, unii pacienți mi-au spus că sunt preocupați de faptul că adoptarea parților yoga ar putea intra în contradicție cu credințele lor religioase. Ei se tem că practicarea yoga implică faptul că au adoptat misticismul oriental. Eu le răspund: „Dacă mâncați mâncare

italienească, deveniți italieni?“. Meditația și yoga sunt ceea ce faceți din ele. Vizualizați și meditați asupra acelor subiecte care sunt relevante. Pozițiile sunt neutre, ele sunt doar mișcări atemporale și dovedite.

TEHNICI SIMPLE DE RELAXARE YOGA

Yoga începe și se termină cu relaxare. Ne contractăm mușchii în mod constant, dar numai arareori ne gândim să facem opusul – să renunțăm și să ne relaxăm. Ne putem simți mai bine și putem fi mai sănătoși dacă ne eliberăm regulat de tensiunile rămase în mușchi în urma stresurilor și încercărilor vieții.

Cea mai bună poziție pentru relaxare este culcat pe spate. Aranjați-vă brațele și picioarele astfel încât să vă simțiți perfect confortabil la nivelul coapselor, umerilor și spatelui. Relaxarea profundă se obține lăsându-vă corpul și mintea să atingă calmul alinător, în același fel în care apa dintr-un vas care a fost agitat se liniștește și devine imobilă.

Începeți cu respirația de tip abdominal. Când bebelușul respiră, abdomenul său se mișcă, nu toracele. Totuși, mulți dintre noi ajung să adopte în mod inconștient obiceiul nenatural și inefficient de respirație toracică restrânsă. Unul dintre scopurile yoga este de a vă face conștienți de adevăratul centru al respirației. Observați-vă tipul de respirație. Respirați rapid, superficial și neregulat sau aveți tendința să vă țineți respirația? Lăsați-vă respirația să redevină mai naturală – profundă, adâncă, regulată și neconstrânsă. Încercați să vă izolați doar mușchii respiratori inferiori, încercați să respirați fără să vă mișcați toracele. Exercițiile de respirație sunt întotdeauna efectuate ușor și fără nici o constrângere. Puneți-vă o mână pe ombilic și simțiți-vă mișcările respiratorii. Relaxați-vă umerii.

Începeți exercițiul prin expirații complete. Când inspirați, faceți-o ca și când o greutate mare, cum ar fi o carte voluminoasă, se află pe ombilic și inspirând, încercați să ridicați această greutate imaginară până la tavan. Apoi, când expirați, lăsați pur și simplu această greutate imaginară să vă preseze abdomenul, ajutându-vă să expirați. Expirați mai mult aer decât în mod normal, ca și cum ați încerca să vă “stoarceți” mai mult aer din plămâni. Aceasta va acționa ca o întindere yoga pentru diafragmă și ulterior va ajuta la

eliberarea tensiunii din acest mușchi. Puneți-vă mușchii abdominali în acțiune pentru a ajuta. Când inspirați, direcționați-vă răsuflarea atât de profund ca și când ați ridica o greutate imaginară spre tavan. Încercați să coordonați și să izolați complet respirația abdominală, fără nici o mișcare toracică sau costală.

Chiar dacă efectuați exerciții de gen aerobice în cursul săptămânii, încercați să integrați în program rutinele de relaxare și liniștire, care vă vor ajuta să vă stăpâniți în mod optim tipurile de stres caracteristice grupei dumneavoastră.

Notă finală: **Chestiunea personalității**

PERSOANELOR CU GRUPA SANGUINĂ AB le place să se mândrească cu faptul că Isus Cristos avea grupa sanguină AB. Dovezile lor provin din testele sanguine efectuate pe Giulgiul din Torino. Este o idee provocatoare, deși eu am dubiile mele, având în vedere că se presupune că Isus a trăit cu o mie de ani înainte de apariția grupei sanguine AB.

Dar aceasta este grupa sanguină AB pentru dumneavoastră. Nu întotdeauna sunt îndulcite detaliile. Grupa sanguină AB este un amestec între abrupta, sensibilă grupa sanguină A și grupa sanguină B, mai echilibrată și mai moderată. Rezultatul este o fire spirituală, oarecum ușuratică, ce abordează toate aspectele vieții fără a fi în mod special conștientă de consecințe. Aceste caracteristici sunt evidente în mod clar la grupa sanguină AB. Sistemul imunitar al grupei sanguine AB este cel mai bun prieten pentru aproape orice tip de virus sau boală de pe pământ. Dacă grupa sanguină O dispune de porți înalt securizate la nivelul sistemului imunitar, grupa sanguină AB nu are nici măcar o încuietore la ușă.

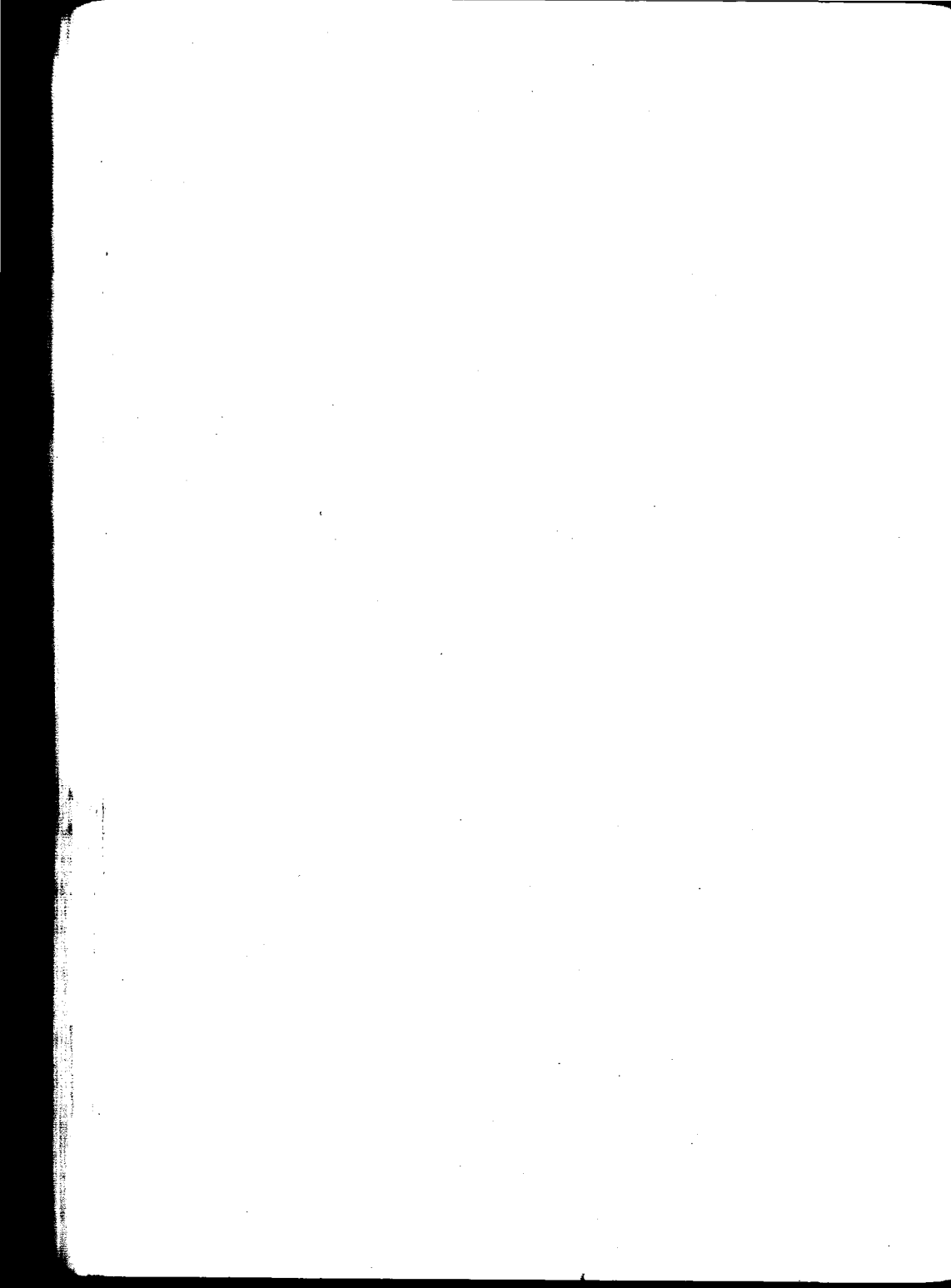
Natural că aceste însușiri îi fac pe cei cu grupa sanguină AB foarte atrăgători și populari. Este ușor să îi plăci pe oamenii care te întâmpină cu brațele deschise, nu îți poartă ranchiună atunci când îi dezamăgești și spun întotdeauna lucrurile cele mai diplomatice în orice situație. Nu este surprinzător că mulți tămăduitori și învățători spirituali au grupa sanguină AB.

Problema este că, de vreme ce persoanele cu grupa sanguină AB au sistemul imunitar atât de nediscriminatoriu, începeți să vă îndoiiți de loialitatea lor în general. Se spune că Benedict Arnold, cel mai faimos trădător al americanilor, avea grupa sanguină AB.

Partea bună este că cei cu grupa sanguină AB sunt considerați unii dintre cei mai captivanti și interesanți indivizi, față de cei cu alte grupe sanguine. Dar harul lor natural poate adesea cauza dureri mari. John F. Kennedy și Marilyn Monroe aveau grupa sanguină AB și, deși au dispărut de mult dintre noi, ambii rămân figuri proeminente. Legătura dintre ei și public a fost atât de intensă, încât băntuie psihicul american și astăzi. Dar pentru toată senzualitatea, harul lor a pretins un preț greu de plătit.

PARTEA III

**SĂNĂTATEA
GRUPEI
SANGUINE**



O P T

Strategii medicale

*Conexiunea cu
grupele sanguine*

SUNTEȚI DEJA FAMILIARIZAȚI CU LEGĂTURA SOLIDĂ dintre grupa sanguină și starea dumneavoastră de sănătate. Sper că începeți să înțelegeți că puteți exercita un însemnat control, chiar atunci când prezentați o susceptibilitate la o anumită stare. Planul grupei dumneavoastră sanguine este punctul de răscruce către o viață sănătoasă.

În următoarele trei capitole vom discuta mai în detaliu despre aspectele medicale specifice fiecăruia și despre cum puteți folosi informațiile privitoare la grupa dumneavoastră sanguină pentru a face opțiunile cele mai bune pentru sănătatea dumneavoastră. Începem cu medicamentele și terapiile uzuale în epoca modernă.

Drogurile au fost folosite ca medicamente de mii de ani. Când un șaman sau vraci fierbea o poțiune, acea poțiune avea nu doar autoritate medicală, ci și putere spirituală. Deși infuzia era adesea rău mirositoare și dezgustătoare, ea conținea magie și pacientul a băut bucuros amara băutură în speranța unei tămăduiri.

Lucrurile nu s-au schimbat chiar atât de mult.

Astăzi, medicii prescriu medicamente în exces și noi le utilizăm în exces. Este o problemă serioasă. Totuși, spre deosebire de naturiști, care resping în totalitate farmacopeea modernă, eu cred că trebuie să adoptăm un punct de vedere mai rațional și mai

flexibil. Majoritatea preparatelor medicamentoase sunt menite să fie eficiente asupra unui segment larg de populație și ar trebui folosite pentru a trata cele mai severe și potențial periculoase stări.

Dar să privim medicația în perspectivă: toate medicamentele sunt otrăvuri. Medicamentele bune pe care omul le-a descoperit de-a lungul secolelor sunt otrăvuri selective. Multe altele sunt otrăvuri cu spectru mai larg, mai puțin selective. Un excelent exemplu din ultima categorie este arsenalul difuz de medicamente folosite de oncologi în chimioterapie. În procesul de distrugere a celulelor canceroase, multe din aceste medicamente atacă fără discriminare și celule sănătoase. Nu este intenția mea să îi ponegresc pe oncologi. Aceasta este doar situația de fapt.

Vestea bună este că uneori chimioterapia reușește. Vestea rea este că uneori chimioterapia reușește, dar pacientul decedează din cauza complicațiilor legate de tratament. Este o enigmă teribilă.

Știința modernă a confruntat comunitatea medicală cu o gamă enormă de terapii, care toate sunt prescrise de medici bine-intenționați, de pe toate meridianele. Dar am fost noi suficient de precauți în utilizarea antibioticelor și a vaccinurilor? De unde știți care medicamente sunt cele mai bune pentru dumneavoastră, pentru familia dumneavoastră, pentru copiii dumneavoastră?

Din nou, grupa sanguină are răspunsul.

Tratamente fără prescripție medicală

EXISTĂ o gamă largă de medicamente fără-prescripție-medicală (over-the-counter – OTC) pentru tulburările obișnuite – de la durerile de cap, la dureri articulare, de la congestie la indigestie. Ca să fim sinceri, acestea par a fi remedii ieftine, convenabile și eficiente.

Ca medic naturist, eu încerc să evit prescrierea medicamentelor OTC de câte ori pot. În majoritatea cazurilor, există alternative naturale care funcționează la fel de bine sau chiar mai bine. În plus, există pericole inerente în folosirea multor preparate OTC, printre care:

- Proprietățile aspirinei de a subția sângele pot cauza neajunsuri celor cu grupa sanguină O, care au și așa un sânge mai subțire. Mai mult, simptomele unei infecții sau ale altei afecțiuni, mai severe, pot fi mascate.
- Antihistaminicele pot crește tensiunea arterială – un pericol deosebit pentru cei cu grupa sanguină A și AB. Ele pot cauza insomnie și pot exacerba problemele legate de prostată.
- Utilizarea habituală a laxativelor poate efectiv să cauzeze constipație, întrerupând procesul natural de eliminare. Ele pot fi, de asemenea, nocive pentru persoanele cu boala lui Crohn – o problemă la grupa sanguină O.
- Remediile pentru tuse, dureri faringiene și toracice au adesea efecte secundare, printre care hipertensiunea arterială, somnolență și amețeli.

Înainte de a lua un medicament OTC pentru a trata durerea de cap, crampele sau orice altă boală, cercetați posibilele cauze ale problemei dumneavoastră. Adesea ea este legată de alimentație sau de stres. De exemplu, vă puteți întreba:

- Este durerea mea de cap cauzată de stres?
- Este disconfortul meu gastric determinat de consumul alimentelor nedigerabile pentru grupa mea sanguină?
- Sunt problemele mele sinusale un rezultat al mucusului provocat de consumul prea multor alimente generatoare de mucus? Sau de consumul alimentelor eliberatoare de histamină (cum ar fi grâul, în cazul grupei sanguine O)?
- Este gripa mea rezultatul unei slăbiciuni a sistemului imunitar?
- Este congestia sau bronșita mea determinată de supraproducția de mucus în căile respiratorii?
- Este durerea mea de dinți cauzată de o infecție care necesită tratament medical imediat?
- Faptul că mă bazez prea mult pe laxativele disponibile în comerț nu interferează oare cu excreția naturală, cauzând diaree?

Apelați la îngrijiri medicale dacă simptomele sunt cronice sau deosebit de severe. Durerea, slăbiciunea, tusea, febra, congestia și diareea pot fi toate semne ale unor probleme mai profunde. Pe acestea le puteți camufla cu medicamente, dar nu vă veți adresa cauzei originale.

Pentru dureri ocazionale și neregularități, următoarele remedii sunt înlocuitoare naturale excelente ale medicamentelor OTC. Ele sunt disponibile sub multe forme în magazinul alimentar dietetic din cartier sau la centrul de nutriție naturală – incluzând ceaiuri, comprese, tincturi lichide, esențe, pulberi și capsule.

Pentru a vă prepara singuri un ceai de plante, fierbeți apa și imersați plantele în apă, timp de aproximativ 5 minute.

Vă rog să rețineți simbolul din legenda de mai jos, care indică recomandări speciale pentru fiecare grupă sanguină.

LEGENDĂ

„1“ - DE EVITAT PENTRU GRUPA SANGUINĂ O

„2“ - DE EVITAT PENTRU GRUPA SANGUINĂ A

„3“ - DE EVITAT PENTRU GRUPA SANGUINĂ B

„4“ - DE EVITAT PENTRU GRUPA SANGUINĂ AB

„5“ - NOTĂ SPECIALĂ PENTRU TOATE GRUPELE SANGUINE

DURERE DE CAP

mușeșel

valeriană

damian – „1“

scoarță de salcie albă

iarbă moale

SINUZITĂ

schinduf – „3“ , „4“

timian

ARTRITĂ

alfalfa – „1“

baie de sare amară

boswellia

comprese cu ceai de rozmarin

calciu

DURERI DE URECHI

picături otice cu usturoi, lumânărică și ulei de măsline

DURERI DENTARE

masaj gingival cu usturoi zdrobit masaj gingival cu ulei de cuișoare

INDIGESTIE, ARSURI

alge brune	goldenseal
bromelaină (din ananas)	mentă
gențiană - „1“, „4“	ghimber

CRAMPE, BALONĂRI

ceai de mușețel	ceai de mentă
ceai de ferigă	supliment alimentar probiotic cu
	factor bifidus
ghimber	

GREȚURI

cayenne - „2“	ceai din rădăcină de lemn-dulce
ghimber	

GRIPĂ

arabino galactan	
echinacea	
usturoi	ceai de măceșe
goldenseal	

FEBRĂ

iarba-măței - „2“	verbină
iarbă moale	scoarță de salcie albă

TUSE

podbal - „1“, „3“	tei - „3“
voronic	

ANGINĂ

gargară cu ceai de schinduf - „3“ rădăcină de drupă
gargară cu ceai de rădăcină de
goldenseal și salvie

CONGESTIE

ceai de lemn-dulce urzici
lumânărică - „3“ verbină

CONSTIPAȚIE

suc de aloe vera - „1“, „3“, „4“	Psyllium
fibre - „5“, „5“	Ulm alunecos
Scoartă de larice (ARA-6) - „5“	

DIAREE

Afine	<i>L. acidophilus</i> (cultură de iaurt)
boabe de soc	frunze de zmeură

DURERI MENSTRUALE

corn jamaican (*Cornus* sp.; n. trad.)

„5“ În prezent autorizată, substanța din scoarța de larice sub formă de pulbere este disponibilă la cabinetul meu sub denumirea de ARA-6. Testele au dovedit că este un excelent întăritor natural al sistemului imunitar. Mai mult, o substanță aflată în scoarța de larice, numită butirat, este o sursă naturală sigură și eficientă de fibre pentru toate grupele sanguine. Pentru informații suplimentare și comenzi vezi Anexa F.

„5“, „5“. Fibrele naturale sunt prezente în multe fructe, legume și cereale. Asigurați-vă că ați verificat lista de alimente corespunzătoare grupei dumneavoastră sanguină înainte de a vă alege sursa de fibre.

Vaccinuri: Sensibilitățile grupelor sanguine

VACCINAREA este un subiect cu încărcătură emoțională atât în comunitățile medicale convenționale, cât și în cele alternative. Dintr-un punct de vedere mai ortodox, vaccinarea reprezintă prima linie de apărare în medicina preventivă. Un accent din ce în ce mai puternic se pune pe vaccinarea universală obligatorie efectuată de autorități la nivel federal, statal și local. Care sunt consecințele unei astfel de strategii ?

Vaccinurile au fost de o utilitate indiscutabilă pentru omenire, salvând mii de vieți și prevenind suferințe inutile. În rarele împrejurări când au existat probleme, vaccinurile au reacționat oarecum nefavorabil la indivizi hipersensibili. Cunoștințele noastre despre sistemul imunitar nu relevă încă dacă vaccinurile au repercusiuni mai profunde, diminuând poate unele din mecanismele noastre imunitare înăscute împotriva cancerului. Totuși multe oficialități din domeniul sănătății publice și al cercetării științifice medicale se comportă de parcă ar fi oarecum nepatriotic să dezbați problema injectării fiecărui nou vaccin în torentul sanguin colectiv național.

În acest timp, publicul rămâne nedumerit. Părinții doresc să știe ce vaccinuri, dacă există vreunele, ar trebui administrate copiilor lor. Vârstnicii, hipertensivii, femeile însărcinate și alte categorii sunt îngrijorați de efectele vaccinărilor. Nu ar trebui să vă surprindă faptul că nu există un răspuns unic pentru toată lumea. Reacția dumneavoastră la vaccinuri are foarte mult de a face cu grupa sanguină.

Sensibilități vaccinale ale grupei sanguine O

În cazul tuturor vaccinurilor, părinții copiilor cu grupa sanguină O ar trebui să fie atenți la orice semn de inflamație, cum ar fi febra sau durerile articulare, deoarece sistemul imunitar al grupei sanguine O este predispus la astfel de reacții.

Evitați forma injectabilă a vaccinului anti-poliomielitic la copiii cu grupa sanguină O și alegeți preparatul cu administrare orală. Deoarece cei cu grupa sanguină O au sisteme imunitare hiperreactive, ei se simt cel mai bine cu o formă mai puțin puternică a vaccinului.

Copiii cu grupa sanguină O recent vaccinați ar trebui supravegheați cu grijă timp de câteva zile pentru a vă asigura că nu există complicații. Nu le administrați acetaminofen, cel mai frecvent prescris medicament OTC în cazurile de probleme legate de vaccinare (substanță prezentă în Tylenol). Din experiența mea, copiii cu grupa sanguină O par a reacționa slab la acest medicament. Un remediu natural care va acționa la cei cu grupa sanguină O este disponibil în majoritatea magazinelor alimentare dietetice. Este o plantă numită iarba moale, derivată din floarea obișnuită de crizantemă (*Chrysanthemum parthenium*). Sub formă de tinctură lichidă, iarba moale se poate administra unui copil la fiecare câteva ore. Patru până la opt picături din această tinctură într-un pahar de suc sunt suficiente pentru a obține un efect pozitiv.

Dacă sunteți însărcinată și aveți grupa sanguină O, vaccinul antigripal poate fi în mod special periculos, mai ales dacă tatăl copilului are grupa sanguină A sau AB. Vaccinul antigripal ar putea amplifica prezența anticorpilor anti-A din organismul dumneavoastră, iar aceștia ar putea ataca și afecta fătul.

Sensibilități vaccinale la grupele sanguine A și AB

Copiii cu grupa sanguină A și AB răspund bine la vaccinuri. Un program complet de vaccinare – incluzând vaccinul împotriva tusei convulsive – ar trebui să nu producă multe efecte secundare.

Spre deosebire de copiii cu grupa sanguină O, cei cu grupa sanguină A sau AB ar trebui să primească forma injectabilă a vaccinului anti-poliomielitic, deoarece mucusul din tractul lor digestiv nu reacționează bine la forma orală a acestui vaccin.

Sensibilități vaccinale la grupa sanguină B

Copiii cu grupa sanguină B prezintă uneori reacții neurologice severe la vaccinare. Părinții trebuie să fie deosebit de atenți la orice semn ce ar putea indica o complicație, fie că este vorba de o modificare a mersului sau a mersului în patru labe al copilului dumneavoastră sau de o modificare de orice fel a personalității. Dacă intenționați să vaccinați un copil cu grupa sanguină B, este imperativ necesar să vă asigurați mai întâi că este deplin sănătos – fără răceli, gripă sau infecții otice. Ca și copiii cu grupa sanguină O, cei cu grupa sanguină B ar trebui să primească forma cu administrare orală a vaccinului anti-poliomielitic.

De ce au cei cu grupa sanguină B tendința de a reacționa atât de nefavorabil la vaccinuri? Cei cu grupa sanguină B produc un număr enorm de antigene B la nivelul sistemului nervos. Eu cred că se produce o reacție încrucișată în sistemul imunitar al celor cu grupa sanguină B atunci când este introdus un vaccin, reacție care determină organismul să își atace propriile țesuturi. S-ar putea ca însuși vaccinul să fie cel care cauzează această reacție încrucișată. Sau poate că este vorba de una din substanțele chimice folosite pentru a amplifica eficiența vaccinului. S-ar putea chiar să fie vorba de mediul de cultură folosit la creșterea vaccinului. Pur și simplu încă nu știm.

Femeile însărcinate care au grupa sanguină B ar trebui, de asemenea, să evite vaccinul antigripal, mai ales dacă tatăl copilului are grupa sanguină A sau AB. Vaccinul anti-gripal ar putea crește producția de anticorpi anti-A, care ar putea interfera cu dezvoltarea sănătoasă a fătului.

Argumentele pro și contra terapiei cu antibiotice

DACĂ MEDICUL DUMNEAVOASTRĂ sau pediaterul copilului dumneavoastră vă prescrie frecvent antibiotice pentru simple răceli și afecțiuni gripale, am un sfat: găsiți un alt medic!

Folosirea în mod constant neadecvată a antibioticelor constituie un factor important în scăderea capacității de a eradica bolile. Utilizarea în exces a unor astfel de medicamente miraculoase promovează dezvoltarea unor agenți patogeni din ce în ce mai rezistenți, care necesită antibiotice și mai puternice pentru tratament. Cu mult mai puternică decât oricare dintre antibioticele prescrise în mod curent este recomandarea unei alimentații sănătoase, a odihnei adecvate și a reducerii stresului.

În mod caracteristic, există o perioadă de latență între momentul în care se dezvoltă o infecție și momentul în care se produce răspunsul din partea sistemului imunitar al organismului. Este ca atunci când formați numărul de la urgențe; știți că ei nu vor fi la ușa dumneavoastră în secunda în care răspund la telefon. Antibioticele pot ajunge mai rapid la locul unei infecții, dar ele întrerup legătura telefonică cu serviciul de urgență al organismului – sistemul imunitar. Antibioticele, în esență, decuplează răspunsul imunitar, responsabilitatea organismului de a lupta cu o infecție fiind preluată de medicație.

Ne grăbim să tratăm febra cu antibiotice, dar cu toate acestea febra este un semnal de care trebuie să ținem cont. Ea indică faptul că rata metabolică a organismului a ajuns la epuizare, distrugând invadatorii prin realizarea unui mediu cât mai inospitalier posibil pentru microorganismele infecțioase.

În practica mea am descoperit că majoritatea persoanelor pot elimina o infecție fără utilizarea unui antibiotic. Știați că antibioticele reduc doar nivelul infecției? Este necesar ca sistemul dumneavoastră imunitar să își continue bătălia. Atunci când permiteți organismului să pornească la luptă în condițiile sale proprii, fără intervenția antibioticelor, acesta dezvoltă nu numai o memorie a anticorpilor specifici împotriva respectivei infecții și a oricărei infecții similare, dar și abilitatea de a lupta mai eficient în următoarea ocazie în care este solicitat sau atacat.

Unii oameni sunt alergici la diferite antibiotice, dar, de regulă, ei dezvoltă un număr redus de afecțiuni medicale severe. Foarte des, totuși, uzul continuu și masiv de antibiotice distruge nu numai agentul infecțios, ci și toate bacteriile benefice din tractul digestiv. Multe persoane prezintă diaree și destul de des femeile prezintă infecții micotice recurente și persistente. Suplimentele alimentare conținând o bacterie digestivă benefică, *L. acidophilus*, pot fi luate fie sub formă de tablete, fie sub formă de iaurt, pentru a restabili echilibrul adecvat al bacteriilor în tractul digestiv.

Există, desigur, situații în care un antibiotic adecvat este necesar și trebuie folosit. Dacă vi se administrează un antibiotic, luați un supliment alimentar de bromelaină, pentru a vă asigura că antibioticul difuzează rapid și pătrunde mai eficient în țesuturi. Ananasul conține această enzimă, deci puteți bea suc de ananas sau puteți lua tablete de bromelaină, atunci când vi se administrează o cură de antibiotice.

Părinții copiilor bolnavi care primesc antibiotice ar trebui să își pună ceasul să sune la ora 3 sau 4 a.m., pentru a administra o doză suplimentară în cursul somnului. Aceasta asigură o concentrare mai rapidă a medicamentului pentru a lupta cu infecția.

Repet: dacă aveți nevoie de antibiotice, luați-le. Dacă o infecție se extinde, cu siguranță trebuie să vă gândiți la utilizarea unui antibiotic. Eu cred că sistemul imunitar al organismului ar trebui lăsat să îndeplinească acțiunea pentru care a fost creat – să reziste.

Sensibilități ale grupei sanguine O la antibiotice

Persoanele cu grupa sanguină O ar trebui să evite antibioticele din clasa penicilinei. Sistemul imunitar al grupei sanguine O este alergic la această clasă de medicamente.

Evitați, de asemenea, clasa sulfamidelor, cum ar fi Bactrimul. Ele pot cauza erupții cutanate la cei cu grupa sanguină O.

Încercați să evitați antibioticele din clasa macrolidelor. Eritromicina și macrolidele mai noi, Biaxin și Zithromax, pot agrava tendințele hemoragipare la cei cu grupa sanguină O. Fiți în mod special atenți la această problemă dacă luați în mod curent medicamente care subțiază sângele (anticoagulante, n. trad.), cum ar fi Coumadin sau Warferin.

Sensibilități ale grupei sanguine A la antibiotice

Clasa antibioticelor de tip Carbacephem, cum ar fi Lorabid, par a fi eficiente la grupa sanguină A. Există foarte puține efecte secundare. Majoritatea celor cu grupa sanguină A răspund bine la antibioticele din clasa penicinelor și a sulfamidelor. Acestea sunt preferabile tetraciclinei sau antibioticelor mai noi din clasa macrolidelor.

Dacă un antibiotic din clasa macrolidelor este prescris unei persoane cu grupa sanguină A, Eritromicina este preferabilă Zithromaxului sau Clarythromycinei. Fiecare dintre aceste ultime două antibiotice pot cauza probleme digestive și pot interfera cu metabolismul fierului în organismul cu grupa sanguină A.

Sensibilități ale grupelor sanguine AB și B la antibiotice

Evitați, dacă puteți, antibioticele din clasa chinolonelor cum ar fi Floxin și Cipro (Ciprofloxacina, n. trad.). Dacă trebuie să le folosiți, luați-le în doze mai mici decât cele prescrise (așa cum fac europenii). Când sunteți sub o cură de antibiotice, fiți atenți la orice semn al unei tulburări a sistemului nervos cum ar fi vederea încețoșată, confuzia, amețea sau insomnia. Cei cu grupa sanguină AB sau B ar trebui să întrerupă imediat administrarea unei astfel de medicații și să își contacteze medicul.

Terapia cu antibiotice în cabinetul stomatologic

Este o practică standard pentru stomatologi să folosească antibiotice ca măsură preventivă împotriva infecțiilor. Pacienților cu prolaps de valvă mitrală, o afecțiune cardiacă, li se administrează întotdeauna o cură de antibiotice pentru a evita orice posibilitate de infecție bacteriană cu afectare valvulară consecutivă.

Totuși, un studiu recent apărut în revista medicală britanică *Lancet* nu a găsit nici un beneficiu al curei de antibiotice premergătoare unor proceduri stomatologice invazive, la majoritatea pacienților. Dacă sunteți un non-secretor (vezi Anexa E), sunteți expus unui risc cu mult mai mare la infecții consecutive intervențiilor chirurgicale stomatologice, față de un secretor. Există mult mai multe situații în care streptococii determină endocardite (inflamații ale învelișului intern al mușchiului cardiac) și reumatism la non-secretori, deoarece ei produc niveluri mai scăzute de anticorpi protectori la nivelul mucoaselor bucale și laringo-faringiene. Secretorii, pe de altă parte, prezintă niveluri mai crescute ale acestor anticorpi din clasa IgA, care capturează bacteriile și le distrug înainte ca ele să poată pătrunde în torentul sanguin.

Non-secretorii ar trebui întotdeauna să primească terapie antibiotică preventivă, înaintea oricărei proceduri stomatologice invazive – de la detartraj la chirurgia orală.

Dacă aveți grupa sanguină O ați putea dori să optați împotriva terapiei antibiotice, cu excepția situațiilor de infecție severă sau probabilitatea unor hemoragii masive. În loc de aceasta, încercați să utilizați medicația pe bază de plante cu acțiune anti-streptococică, cum ar fi goldenseal (*Hydrastis canadensis*).

Cei cu grupa sanguină A, B și AB ar putea lua în discuție cu stomatologul sau medicul terapii alternative, dacă răspund slab la antibiotice.

Mulți stomatologi vor refuza să trateze un pacient care respinge folosirea profilactică a antibioticelor. Dacă sunteți un individ sănătos, fără infecții în antecedente, vă puteți adresa în altă parte pentru problemele stomatologice.

Chirurgia: O recuperare mai bună

Orice procedură invazivă constituie un șoc pentru organism. Nu priviți niciodată cu ușurință acest aspect, chiar dacă este vorba de o intervenție chirurgicală minoră. Reglați-vă mai întâi sistemul imunitar, indiferent de grupa sanguină.

Vitaminele A și C au un efect profund asupra vindecării plăgii și minimizează formarea țesutului cicatricial. Fiecare grupă sanguină poate beneficia de pe urma suplimentării cu aceste vitamine înainte de intervenția chirurgicală. Începeți să luați vitamina A și C cu cel

puțin 4 sau 5 zile înainte de operație, și continuați cel puțin o săptămână după aceasta. Toți pacienții mei care au urmat această recomandare relatează că atât ei, cât și chirurgii lor, au fost uimiți de rapiditatea vindecării.

**PROTOCOL DE SUPLIMENTARE
PENTRU INTERVENȚII CHIRURGICALE**

<i>Grupa sanguină</i>	<i>Aport zilnic de vitamina C</i>	<i>Aport zilnic de vitamina A</i>
GRUPA SANGUINĂ O	2.000 mg	30.000 UI
GRUPA SANGUINĂ A	500 mg	10.000 UI
GRUPA SANGUINĂ AB	1.000 mg	20.000 UI
GRUPA SANGUINĂ B		

Precauții chirurgicale pentru grupa sanguină O

Cei cu grupa sanguină O prezintă adesea pierderi de sânge mai mari decât cei cu alte grupe sanguine în timpul și după intervențiile chirurgicale, deoarece ei prezintă niveluri mai scăzute de factori serici ai coagulării. Asigurați-vă că aveți un nivel ridicat de vitamina K în organism înainte de intervenția chirurgicală; este esențială pentru formarea cheagului. Napul, spanacul și verdețurile Collard conțin cantități mari din această vitamină, deși ați putea dori să vă suplimentați dieta cu clorofilă lichidă. Suplimentele alimentare de clorofilă sunt disponibile la orice magazin alimentar dietetic.

Cei cu grupa sanguină O care au antecedente de flebită sau care urmează un tratament cu anticoagulante ar trebui să se consulte cu medicii lor în privința oricăror recomandări de suplimentare. Este demn de notat că sângele mai subțire al celor cu grupa sanguină O nu protejează neapărat împotriva cheagurilor de sânge. Flebita începe adesea ca o stare inflamatorie a venelor care afectează circulația sângelui.

Cei cu grupa sanguină O pot, de asemenea, să își susțină sistemul imunitar și metabolismul printr-o activitate fizică intensă. Dacă este posibil să îndepliniți această condiție înainte de operație,

exercițiul fizic va permite organismului dumneavoastră să facă față stresului chirurgical cu mult mai mare eficiență și să se vindece mai rapid.

Precauții chirurgicale pentru grupa sanguină B

Cei cu grupa sanguină B sunt norocoși prin faptul că sunt mai puțin predispuși la complicații post-operatorii. Protocolul administrării de vitamine trebuie respectat, după cum s-a arătat mai sus.

Cei cu grupa sanguină B care prezintă o stare de slăbiciune ar putea, de asemenea, dori să utilizeze ceaiuri de plante întăritoare ale sistemului imunitar înainte de operație. Rădăcina de brusture (*Arctium lappa*) și rujii purpurii (*Echinacea purpurea*) sunt excelente întăritoare ale sistemului imunitar. Câteva cești de ceai în fiecare zi timp de câteva săptămâni pot fi un stimulent pozitiv pentru sistemul imunitar.

Precauții chirurgicale pentru grupele sanguine A și AB

Grupa sanguină A și grupa sanguină AB sunt ambele mai predispuse la infecții bacteriene postoperatorii. Aceste infecții pot deveni un obstacol major în calea vindecării și pot exacerba o situație deja dificilă. Eu sugerez insistent ca cei cu grupa sanguină A și AB să urmeze, conform grupei sanguine, întărirea sistemului imunitar prin utilizarea de suplimente cu vitamine, timp de una sau două săptămâni înainte de intervenția chirurgicală. Suplimentarea cu vitamina B-12, acid folic și fier ar trebui aplicate zilnic împreună cu dozele deja sugerate de vitamina A și C. Concentrația de vitamine pe care trebuie să o atingeți este greu de extras din dietele grupelor sanguine A și AB, astfel că suplimentarea este cel mai bun lucru.

Floradix este o sursă de fier lichid și de plante, ușor suportat de tractul digestiv și foarte asimilabilă. Eu recomand cu căldură utilizarea sa pentru suplimentarea cu fier, deoarece fierul este, de obicei, un iritant pentru tractul digestiv al celor cu grupa sanguină A sau AB. Floradix se găsește în majoritatea magazinelor alimentare dietetice.

Folosiți-vă de cele două ceaiuri de plante cu efect excelent în întărirea sistemului imunitar, care sunt rădăcina de brusture și echinacea. Consumați câteva cești din aceste ceaiuri în fiecare zi, cu cel puțin două săptămâni înainte de operație.

În măsură mai mare decât persoanele cu alte grupe sanguine, cei cu grupa sanguină A și AB prezintă adesea fenomene accentuate de stres fizic, mental și emoțional din cauza traumatismului chirurgical.

Tehnicile de relaxare, cum ar fi meditația și vizualizarea, pot fi de un imens folos hiper-tensionatului pacient cu grupa sanguină A sau AB. Practicând aceste tehnici, vă puteți influența profund procesul de vindecare. Unii anesteziști vor lucra cu pacienții în privința vizualizării în timp ce aceștia sunt sub anestezie. Este o metodă perfectă pentru cei cu grupa sanguină A.

Perioada postoperatorie

Calendula succus (gălbenele) se utilizează pentru a ajuta vindecarea plăgii și a o menține curată. O soluție din această plantă homeopatică – o formă a florilor de gălbenele – este un leac minunat pentru toate tăieturile și zgârieturile în general. Sucul are proprietăți antibiotice moderate și poate fi menținut la locul aplicării. Asigurați-vă că ați achiziționat suc, sau *succus*, și nu tinctura de *calendula*, care are un conținut ridicat de alcool. Tinctura va produce usturime mare dacă încercați să curățați cu ea o rană.

Pe măsură ce incizia vi se vindecă și vă sunt îndepărtate firele sau agrafele, un preparat topic de vitamina E va reduce formarea țesutului cicatriceal și îngroșarea tegumentului. Multe persoane deschid pur și simplu o capsulă de vitamina E și o presară pe plagă, dar suplimentele cu administrare orală nu sunt preparate pentru terapie cutanată. Folosiți un unguent topic sau o loțiune preparată special în acest scop.

Ascultați-vă grupa sanguină

Există multe vitamine și suplimente alimentare, pe bază de plante, care ajută organismul atât în procesul de apărare cât și în cel de vindecare. Suplimentarea recomandată pentru intervenții chirurgicale este doar cea mai minoră din ceea ce ar trebui să faceți pentru a vă proteja și fortifica.

Fiecare dintre dietele grupelor sanguine conține informații pertinente, care vă permit să faceți alegeri înțelepte cu privire la ce vă puteți și ce nu vă puteți permite să mâncați și să beți. Toate aceste opțiuni pot avea un efect profund asupra sănătății și asupra calității vieții dumneavoastră.

Optând în cunoștință de cauză cu privire la ceea ce este optim pentru organismul dumneavoastră, veți fi capabili să influențați atât evoluția tratamentului, cât și vindecarea postoperatorie. Aceasta asigură nu numai un control mai mare asupra condiției prezente, ci vă face capabili să vă asigurați și sănătatea viitoare.

Părinții ai căror copii au vârsta de vaccinare, persoanele care prezintă infecții virale, cei care urmează să fie supuși intervențiilor chirurgicale – cu toții pot obține beneficii din cunoașterea conexiunii cu grupa sanguină. Ea este logică. De asemenea, ea rezolvă misterul legat de faptul că unii oameni evoluează foarte bine cu tratamente convenționale, în timp ce alții prezintă complicații și dureri. Plasați-vă în postura celui care evoluează foarte bine.

NOUA

Grupa sanguină

Putere asupra bolii

ORICINE SE ÎMBOLNĂVEȘTE VREA SĂ ȘTIE „DE CE EU?”. Chiar și cu enormul nostru arsenal tehnologic, adesea nu avem nici un răspuns sigur la această întrebare.

A devenit, totuși, clar că există indivizi care sunt mai predispuși la anumite boli datorită grupei lor sanguine. Poate că aceasta este veriga care lipsea – modul în care putem înțelege cauzele celulare ale bolii și în care putem concepe modalități de combatere și eliminare mai eficiente ale acesteia.

De ce unii oameni sunt susceptibili... și alții nu

VĂ AMINTIȚI situații în care erați tineri și aveați un prieten apropiat, care dorea să faceți ceva cu care nu erați de acord? Să trageți un fum dintr-o țigară interzisă? Să beți un pahar de whisky din dulapul cu băuturi al tatălui? Ați tras acel fum de țigară? Ați băut acel pahar de whisky?

Dacă ați făcut-o, v-ați manifestat slăbiciunea – lipsa de rezistență – la sugestia unui prieten.

Susceptibilitatea sau lipsa de rezistență, reprezintă subiectul principal în cazul majorității bolilor. Mulți microbi au capacitatea de a simula antigene, care sunt considerate ca inofensive de către forțele de securitate ale unei anumite grupe sanguine. Acești mimi inteligenți ocolesc gărzile de siguranță și reușesc să intre. Odată ajunși în organism, ei îl copleșesc rapid și preiau controlul.

Nu v-ați întrebat niciodată de ce o persoană rămâne perfect sănătoasă, atunci când toți ceilalți cad pradă ultimei răceli sau gripei? Motivul este că grupa sanguină a persoanei sănătoase nu este susceptibilă la acei invadatori.

Conexiunea cu grupa sanguină

EXISTĂ MULȚI FACTORI ce cauzează diverse boli care sunt în mod clar influențați de grupa sanguină. De exemplu, cei cu grupa sanguină A care prezintă antecedente familiale de boli cardiovasculare ar trebui să își examineze dietele cu mare grijă. Carnea roșie și grăsimile saturate de toate tipurile sunt opțiuni neadecvate pentru un tract digestiv nepotrivit pentru prelucrarea lor, ceea ce duce la niveluri mai crescute atât ale trigliceridelor, cât și ale colesterolului la cei cu grupa sanguină A. Sistemul imunitar tolerant al grupei sanguine A este, de asemenea, mai predispus la cancer, de vreme ce are dificultăți în a recunoaște dușmanii.

Cei cu grupa sanguină O, după cum am spus, sunt foarte sensibili la lectina aglutinantă, care se găsește în grâul integral. Această lectină interacționează cu învelișul tractului intestinal al celor cu grupa sanguină O și produce inflamație suplimentară. Dacă aveți grupa sanguină O și suferiți de boala lui Chron, colită sau sindrom de intestin iritabil, grâul acționează ca o otrăvă în organismul dumneavoastră. Deși sistemul imunitar al grupei sanguine O este în general robust, el este totodată și limitat. Primii oameni cu grupa sanguină O aveau de învins mai puțini microbi și grupa sanguină nu se adaptează ușor la virusurile complexe care predomină astăzi.

Profilurile patologice ale celor cu grupa sanguină B sunt diferite de cele ale grupelor sanguine O și A în virtutea antigenelor B idiosincratice. Ei tind să fie susceptibili la afecțiuni virale lent-progresive,

uneori bizare, care nu se manifestă ani de zile – cum ar fi scleroza multiplă și tulburări neurologice rare – declanșate uneori de lectinele din alimente cum ar fi carnea de pui și porumbul.

Cei cu grupa sanguină AB au profilul patologic cel mai complex, deoarece ei posedă atât antigene de tip A, cât și B. Majoritatea susceptibilităților lor la boli sunt asemănătoare cu cele ale grupei sanguine A, deci, dacă ar trebui să le categorisiți, ați putea spune că ei sunt mai mult A decât B.

Conexiunea grupei sanguine între starea de sănătate și cea de boală este un instrument puternic în procesul nostru de căutare a celei mai bune modalități de a trata organismul, așa cum este el menit să fie tratat.

Totuși, trebuie să adaug un avertisment, ca să nu credeți că propun o formulă magică. Există mulți factori care contribuie la boală în viața fiecărui individ. Ar fi super-simplist și cu siguranță o prostie să sugerez că grupa sanguină este unicul factor determinant. Dacă un individ cu grupa sanguină O, unul cu grupa sanguină A, unul cu grupa sanguină B și unul cu grupa sanguină AB ar bea fiecare o ceașcă de arsenic, fiecare dintre ei ar muri. Mai mult, dacă patru persoane cu grupe sanguine diferite ar fi fumători înveterați, ei ar fi cu toții predispuși la cancer pulmonar.

Informațiile legate de grupa sanguină nu sunt un panaceu, ci o ajustare pertinentă, care vă va face capabili să funcționați optim.

Să ne întoarcem la cele mai obișnuite și supărătoare afecțiuni și stări pentru care putem identifica o relație cu grupa sanguină. Unele legături între grupa sanguină și boli sunt mai clar definite decât altele. Încă învățăm, cu toții. Dar în fiecare zi grupa sanguină se dovedește a fi un factor dominant – legătura care anterior lipsea în drumul nostru către descoperirea stării de sănătate.

CATEGORII*

- AFECȚIUNI LEGATE DE PROCESUL DE ÎMBĂTRÂNIRE
- ALERGII
- ASTM ȘI RINITĂ ALERGICĂ
- TULBURĂRI AUTOIMUNE

**Notă: Cancerul este un subiect atât de complex încât i-am dedicat un întreg capitol, care urmează după acesta.*

- TULBURĂRI SANGUINE
- AFECȚIUNI CARDIOVASCULARE
- BOLI ALE COPILĂRIEI
- DIABET
- AFECȚIUNI DIGESTIVE
- INFECȚII
- AFECȚIUNI HEPATICE
- AFECȚIUNI DERMATOLOGICE
- FUNCȚIA REPRODUCTIVĂ FEMININĂ

Afecțiuni legate de procesul de îmbătrânire

TOTI OAMENII ÎMBĂTRÂNESC, indiferent de grupa lor sanguină. Dar de ce îmbătrânim – și putem oare să încetinim acest proces? Aceste întrebări ne-au fascinat de când ne știm. Promisiunea unei „fântâni a tinereții” a apărut în fiecare secol. Astăzi, cu tehnologia noastră medicală sofisticată și cu îmbogățirile noastre cunoștințe despre factorii care contribuie la îmbătrânire, suntem mai aproape de un răspuns.

Dar există o altă întrebare: De ce diferă atât de mult modalitățile individuale de îmbătrânire? De ce alergătorul de 50 de ani, suplu și aparent în formă, decedează brusc în urma unui atac de cord, în vreme ce femeia de 89 de ani, care nu a făcut exerciții fizice în viața ei, rămâne sănătoasă și robustă? De ce unii oameni dezvoltă boala Alzheimer sau demența, în timp ce alții nu? La ce vârstă devine inevitabilă deteriorarea psihică?

Înțelegem unele părți ale enigmei. Genetica joacă un rol; variații unice la nivel cromozomial contribuie la susceptibilități care determină deteriorarea mai rapidă la o persoană față de alta. Dar aceste studii sunt incomplete.

Am descoperit, totuși, o legătură esențială între grupa sanguină și îmbătrânire, și anume o corelație între acțiunea aglutinantă a lectinelor și cele două asocieri fiziologice majore cu îmbătrânirea – insuficiența renală și deteriorarea cerebrală.

Pe măsură ce îmbătrânim suntem supuși unei scăderi gradate a funcției renale, astfel că în momentul în care omul obișnuit atinge

vârsta de 72 de ani, rinichii săi funcționează la doar 25% din capacitate.

Funcția renală este o reflectare a volumului de sânge care este epurat și recirculat în torentul sanguin. Acest sistem de filtrare este foarte delicat – destul de mare pentru ca diferitele elemente sanguine să pătrundă, dar destul de mic pentru a împiedica trecerea celulelor integrale.

Gândiți-vă la modul în care acțiunea aglutinantă a lectinelor colmatează filtrul. Deoarece rinichii joacă un rol central în filtrarea sângelui, acțiunile multor lectine pot, cu timpul, să tulbure acest proces delicat. Acele lectine ce reușesc să pătrundă în torentul sanguin sfârșesc prin a aglutina și a se depozita în rinichi. Procesul este similar cu a avea o scurgere înfundată. Cu timpul, sistemul de filtrare încetează să mai funcționeze. Pe măsură ce aglutinarea se accentuează, din ce în ce mai puțin sânge poate fi epurat. Este un proces lent, dar în cele din urmă letal. Insuficiența renală este una din principalele cauze de deteriorare fizică la vârstnici.

Cea de a doua asociere fiziologică importantă cu îmbătrânirea se produce la nivel cerebral. Aici lectinele joacă un rol la fel de distructiv. Oamenii de știință au observat că diferența între un creier îmbătrânit și unul tânăr este aceea că într-un creier îmbătrânit multe elemente neuronale sunt degradate. Această degradare, care duce la demență și deteriorare globală (și ar putea fi chiar un factor implicat în boala Alzheimer) se produce foarte gradat în cursul a zeci de ani din viața adultă.

Cum ajung lectinele în creier? Amintiți-vă că lectinele se prezintă sub o mare varietate de forme și dimensiuni; unele sunt suficient de mici pentru a trece bariera hemato-encefalică. Odată ce ele au ajuns în creier ele încep să aglutineze celulele sanguine, interferând treptat activitatea neuronală. Procesul are loc de-a lungul multor decade, dar în cele din urmă neuronii se degradează suficient pentru a afecta funcția cerebrală.

Îmi este clar că prin reducerea sau eliminarea celor mai nocive lectine din dietă, vă puteți menține rinichii mai sănătoși și funcția cerebrală intactă pentru o perioadă mai lungă de timp. Acesta este motivul pentru care unii oameni foarte bătrâni rămân agili din punct de vedere mental și activi fizic.

O a treia modalitate prin care lectinele contribuie la îmbătrânire este reprezentată de efectele lor asupra funcțiilor hormonale. Este

bine dovedit faptul că pe măsură ce oamenii îmbătrânesc, ei întâmpină dificultăți din ce în ce mai mari în absorbția și metabolizarea substanțelor nutritive. Acesta este unul dintre motivele pentru care vârstincii devin adesea malnutriți, chiar atunci când au o alimentație normală. Liniile directe privitoare la dietă necesită în mod normal un plus de suplimentare la cei în vârstă. Dar dacă lectinele aglutinante nu copleșesc organismul și nu interferează activitatea hormonală, este probabil ca persoanele în vârstă să poată absorbi substanțele nutritive la fel de eficient ca atunci când erau mai tineri.

Nu sugerez că soluția grupei sanguine este "fântâna tinereții"! Nu este o formulă pentru anularea efectelor îmbătrânirii care s-au instalat deja. Dar puteți reduce afectarea celulară prin reducerea ingestiei de lectine la orice vârstă. În primul rând, planul grupei dumneavoastră sanguine este alcătuit pentru a cruța vârsta – făcându-vă capabili să încetiniți procesul de îmbătrânire pe parcursul întregii vieți.

Alergiile

Alergii alimentare

După părerea mea, nici un domeniu al medicinei alternative nu este atât de plin de șarlatanii ca noțiunea de alergie alimentară. Teste complexe și costisitoare sunt efectuate în cazul fiecărui pacient, concretizându-se într-o listă de alimente la care acea persoană este „alergică”.

Propriii mei pacienți denumesc de obicei orice reacție la ceva pe care l-au consumat drept „alergie alimentară”, deși în majoritatea cazurilor ceea ce ei descriu nu este o alergie, ci mai degrabă o intoleranță alimentară. Dacă aveți probleme cu lactoza din lapte, de exemplu, aceasta nu înseamnă că sunteți alergic la ea; vă lipsește o enzimă pentru a o descompune. Aveți intoleranță la lactoză, nu alergie la lactoză. Această intoleranță nu înseamnă neapărat că vă veți îmbolnăvi dacă beți lapte. Cei cu grupa sanguină B care prezintă intoleranță la lactoză, de exemplu, pot adesea să introducă treptat produse lactate în dietele lor. Există, de asemenea, produse lactate care conțin enzima care descompune lactoza, ceea ce le face mai acceptabile pentru cei intoleranți.

O alergie alimentară este un tip cu totul diferit de reacție, care se produce, nu în tractul digestiv, ci în sistemul imunitar. Sistemul imunitar creează efectiv un anticorp împotriva unui aliment. Reacția

este rapidă și violentă – erupții, edeme, crampe sau alte simptome specifice, care indică faptul că organismul luptă să scape de alimentul otrăvitor.

În natură nu este totul perfect. Uneori întâlnesc persoane care sunt alergice la un anumit aliment ce se găsește în dieta grupei lor sanguine. Soluția este să îndepărtați, pur și simplu, elementul nociv. Trebuie să vă temeți mai mult de lectinele camuflate care pătrund în organism, decât de alergiile alimentare. S-ar putea să nu vă simțiți rău atunci când consumați alimentul, dar, cu toate astea, el să vă afecteze organismul. Cei cu grupa sanguină A ar trebui să fie conștienți că, dacă produc mucus în exces, acest lucru s-ar putea confunda cu o alergie alimentară, când, în realitate, ei ar trebui doar să evite alimentele care produc mucus.

Astmul și rinita alergică

CEI CU GRUPA SANGUINĂ O câștigă de departe loteria alergiilor. Ei sunt mai predispuși la astm bronșic și chiar la rinită alergică, urgia acestor numeroase probleme părând a fi specifică sângelui cu grupa O. O gamă largă de polenuri conțin lectine care stimulează eliberarea puternicelor histamine, și dintr-o dată apar toate simptomele de alergie: prurit, strănut, rinoree, respirație șuierătoare, tuse, ochi roșii, înlăcrămați.

Multe lectine alimentare, mai ales cele din grâu, interacționează cu anticorpii IgE (imunoglobulina E) din sânge. Acești anticorpi stimulează leucocitele numite bazofile să elibereze nu doar histamină, ci și alți alergeni chimici puternici numiți kinine. Aceștia pot determina reacții alergice severe, producând edemațierea țesuturilor faringo-laringiene și contractând plămânii.

Cei suferinzi de astm și rinită alergică se simt cu adevărat cel mai bine atunci când respectă dieta recomandată pentru grupa lor sanguină. De exemplu, cei cu grupa sanguină O care elimină grâul își înlătură multe dintre simptomele, cum ar fi strănutul, problemele respiratorii, sforăitul sau tulburările digestive persistente.

Cei cu grupa sanguină A au o problemă diferită. În loc de reacții la mediul extern, ei adesea dezvoltă astmul corelat cu stresul, ca urmare a intenselor lor profiluri de stres (vezi Planul grupei sanguine A). Atunci când cei cu grupa sanguină A suferă de producție excesivă de mucus determinată de opțiunile neadecvate de dietă, se agravează

astmul corelat cu stresul. Cei cu grupa sanguină A, după cum vă amintiți, produc în mod natural cantități mari de mucus, iar atunci când consumă alimente care produc mucus (cum ar fi produsele lactate), ei vor suferi din cauza mucusului în exces, dar și problemele respiratorii se vor exacerba. În acest caz, atunci când cei cu grupa sanguină A au grijă să evite alimentele ce produc mucus și atunci când cauzele stresului sunt abordate în mod pozitiv, simptomele astmului se ameliorează întotdeauna sau sunt eliminate.

Prin structură, cei cu grupa sanguină B nu sunt predispuși la alergii. Ei au un prag alergic ridicat, cu excepția cazurilor în care consumă alimente neadecvate. De exemplu, lectinele din porumb și din carnea de pui, care sunt otrăvitoare pentru cei cu grupa sanguină B, vor declanșa alergii chiar la cele mai rezistente persoane cu această grupă sanguină.

Cei cu grupa sanguină AB par să aibă cele mai puține probleme cu alergiile, probabil deoarece sistemul lor imunitar este cel mai bine adaptat la mediul extern. Combinația de antigene A-like și B-like le dă celor cu grupa sanguină AB o doză dublă de antigene cu care să combată intruziunile din mediul extern.

Tulburări autoimune

TULBURĂRILE AUTOIMUNE sunt prăbușiri ale sistemului imunitar. Sistemele de apărare dezvoltă ceea ce se aseamănă cu o amnezie gravă; nu se mai recunosc pe ele însele. Rezultatul este că ele înnebunesc, producând autoanticorpi, care atacă propriile lor structuri. Acești autoanticorpi războinici cred că își protejează ograda, dar în realitate ei își distrug propriile organe și declanșează răspunsuri inflamatorii. Exemple de boli autoimune sunt: artrita reumatoidă, nefrita lupică, sindromul de oboseală cronică/Epstein-Barr, scleroza multiplă și scleroza amiotrofică laterală (boala lui Lou Gehrig).

Artrita

Cei cu grupa sanguină O sunt cel mai frecvent afectați de artrita prin tulburări autoimune. Sistemele imunitare ale celor cu grupa sanguină O sunt intolerante față de mediul extern și există multe alimente – printre care cerealele și cartofii – ale căror lectine produc reacții inflamatorii la nivel articular.

Tatăl meu a observat cu mulți ani în urmă că cei cu grupa sanguină O aveau tendința să dezvolte o formă rugoasă de artrită, o deteriorare cronică a cartilajului osos. Aceasta este forma de afecțiune articulară numită osteoartrită, întâlnită în mod tipic la bătrâni. Cei cu grupa sanguină A tind să dezvolte o artrită edematoasă, care este forma mai acută reumatoidă a bolii – o deteriorare dureroasă și debilitantă a mai multor articulații.

În practica mea, majoritatea pacienților care suferă de artrită reumatoidă au grupa sanguină A. Anomalia celor cu grupa sanguină A, cu sistemele lor imunitare tolerante, în dezvoltarea acestei forme de artrită poate fi corelată cu lectinele specifice pentru grupa sanguină A. Animalele de laborator injectate cu lectine specifice grupei sanguine A au dezvoltat inflamații și distrugerii articulare, care nu au putut fi diferențiate de artrita reumatoidă.

La fel de probabil este faptul că există o legătură cu stresul. Unele studii arată că persoanele cu artrită reumatoidă au tendința să fie mai tensionați și mai puțin robuști din punct de vedere emoțional. Atunci când ei au mecanisme slabe de adaptare la stresul existențial, boala progresează mai rapid. Această idee are o oarecare logică în lumina celor pe care le cunoaștem despre factorii de stres și despre cei cu grupa sanguină A care sunt inerent tensionați. Cei cu grupa sanguină A care prezintă artrită reumatoidă ar trebui cu siguranță să adopte tehnicile de relaxare zilnică, precum și exerciții de calmare.

Sindromul de oboseală cronică

În ultimii ani, am tratat multe persoane care sufereau de derutanta boală numită sindrom de oboseală cronică (chronic fatigue syndrome – CFS). Simptomul principal este o mare oboseală. Alte simptome ulterioare includ dureri musculare și articulare, dureri faringo-laringiene persistente, probleme digestive, alergii și sensibilități la substanțe chimice.

Cel mai important lucru pe care l-am învățat în urma cercetărilor mele și practicii clinice este că CFS ar putea să nu fie deloc o boală autoimună, ci mai curând o afecțiune hepatică. Tratez subiectul în acest capitol, deoarece oamenii sunt obișnuiți să îl caute aici.

Deși CFS simulează o afecțiune virală sau autoimună, cauza inițială este mai probabil o problemă legată de un metabolism inefficient la nivel hepatic. Cu alte cuvinte, ficatul nu este capabil să detoxifice substanțele chimice. După părerea mea, doar acest tip de tulburare hepatică ar putea produce efecte imunologice, precum și

efecte caracteristice altor sisteme, cum ar fi cel digestiv sau osteomuscular.

Am descoperit că mai ales pacienții cu CFS care au grupa sanguină O se simt foarte bine cu suplimente de lemn-dulce și potasiu, adăugate dietei grupei sanguine O. Lemnul-dulce produce multe efecte în organism, dar la nivel hepatic este cu adevărat extraordinar. Căile biliare (unde are loc detoxifierea) devin mai eficiente, cu o mai mare protecție împotriva efectelor negative ale substanțelor chimice. Această îndepărtare preliminară a stresului la nivel hepatic pare a influența pozitiv glandele suprarenale și nivelul glicemiei, crescând energia și producând o stare de bine. Exercițiile fizice specifice pentru grupele sanguine par a servi, de asemenea, drept un valoros ghid pentru revenirea la forme adecvate de activitate fizică. (NOTĂ: Vă rog să nu folosiți lemnul-dulce fără supraveghere medicală).

PREZENTARE DE CAZ: SINDROM DE OBOSEALĂ CRONICĂ

sursa: Dr. John Prentice, Everett, Washington

Karen, 44 de ani, grupa sanguină B

Colegul meu, Dr. John Prentice, a încercat să aplice planul grupei sanguine pentru prima dată la un pacient cu o formă severă de CFS. El nu era total convins că va funcționa, dar toate eforturile de a ajuta această pacientă foarte bolnavă eșuaseră și el m-a contactat când a auzit despre munca mea în cazurile pacienților cu CFS.

Karen era un caz dificil. Ea suferise de o oboseală teribilă în tot cursul vieții sale adulte și avusese nevoie de 12 ore de somn pe noapte din adolescență. Obișnuia să aștească de câte ori putea. În ultimii 7 ani extenuarea o împiedicase să își păstreze o slujbă. În plus, ceafa, umerii și spatele o dureau permanent și suferea de dureri de cap debilitante. Recent, Karen începuse să sufere de îngrozitoare atacuri de anxietate, cu palpitații cardiace atât de severe încât era necesar să cheme servicii de urgențe medicale. Avea senzația că circulația sanguină i se oprea, împreună cu întregul organism.

Karen era o femeie bogată, dar cea mai mare parte a moștenirii ei a cheltuit-o pe consultații medicale. A fost consultată de peste 50 de medici, atât practicieni ai medicinei convenționale, cât și ai celei alternative, înainte de a apela la Dr. Prentice.

Dr. Prentice a început prin a o introduce pe Karen într-un program de respectare strictă a dietei, a suplimentelor alimentare și a

regimului de exerciții fizice ale grupei sanguine B. Atât el, cât și Karen au fost uimiți să observe că în doar o săptămână ea a prezentat o enormă creștere a energiei. În câteva săptămâni, majoritatea simptomelor erau rezolvate.

Dr. Prentice îmi spune că astăzi Karen este alt om. „Este ca un mecanism de ceas“, spune el. „Atunci când se abate de la dietă, organismul ei îi amintește acest lucru prin simptome severe, așa că ea respectă îndeaproape dieta“. El mi-a arătat o scrisoare pe care ea i-o adresase: „Am o viață nouă. Toate simptomele mele au dispărut și am două slujbe, având energie timp de 14 ore pe zi. Cred că dieta este cheia acestei modificări radicale. Sunt extrem de activă și simt că nimic nu m-ar putea opri. Vă mulțumesc foarte mult!“

Scleroza multiplă, Boala lui Lou Gehrig

Atât scleroza multiplă, cât și boala lui Lou Gehrig (scleroza amiotrofică laterală) sunt foarte frecvente la cei cu grupa sanguină B. Este un exemplu al tendinței grupei sanguine B de a contracta tulburări neurologice și afecțiuni virale neobișnuite, cu evoluție lentă. Corelația cu grupa sanguină B ar putea explica de ce mulți evrei, la care grupa sanguină B este foarte frecventă, suferă de aceste afecțiuni mai des decât alte părți ale populației. Unii cercetători consideră că scleroza multiplă și boala lui Lou Gehrig sunt cauzate de un virus, contractat în tinerețe, care are un aspect de tip B. Acest virus nu poate fi anihilat de sistemul imunitar al grupei sanguine B de vreme ce acesta nu poate produce anticorpi anti-B. Virusul se dezvoltă lent și asimptomatic timp de peste 20 de ani de la momentul în care a intrat în organism.

Cei cu grupa sanguină AB sunt, de asemenea, supuși riscului de a dezvolta aceste afecțiuni de tip B, deoarece organismele lor nu produc anticorpi anti-B. Cei cu grupa sanguină O și A par a fi relativ imuni, datorită puternicilor lor anticorpi anti-B.

PREZENTARE DE CAZ: TULBURARE AUTOIMUNĂ

Joan, 55 de ani, grupa sanguină O

Joan, de vârstă medie, soție de stomatolog, a fost un exemplu clasic al ravagiilor cauzate de tulburările autoimune. Ea prezenta simptome severe ale sindromului de oboseală cronică/Epstein-Barr, artrită și un disconfort teribil, determinat de flatulență și balonări. Sistemul ei

digestiv era atât de deranjat, încât practic orice consuma îi producea accese de diaree. Când a ajuns în cabinetul meu, ea se luptase cu aceste simptome timp de peste un an. Nu mai este nevoie să spun că era foarte slăbită și avea dureri mari. Era, de asemenea, și foarte descurajată. Deoarece tulburările autoimune pot fi greu de învins, multe persoane (chiar unii medici) nu cred că pacienții cu sindrom de oboseală cronică sunt cu adevărat bolnavi. Imaginați-vă umilința și sentimentul de frustrare de a te simți foarte bolnav în timp ce oamenii îți spun că totul se petrece doar în capul tău!

Mai rău decât atât, medicii lui Joan încercaseră câteva terapii medicamentoase, inclusiv steroizi, care o îmbolnăviseră și mai tare și contribuiseră la balonarea ei. I se spusese, de asemenea, să urmeze o dietă bogată în cereale și vegetale și să își limiteze sau să elimine consumul de carne roșie – exact opusul celor pe care această persoană cu grupa sanguină O ar fi trebuit să le facă.

Oricât de grave ar fi fost simptomele lui Joan, tratamentul a fost destul de simplu – un program de dezintoxicare, dieta grupei sanguine O și un regim de suplimente alimentare. În decurs de 2 săptămâni, Joan a prezentat o ameliorare semnificativă. După pragul celor 6 luni, ea se simțea din nou „normal“. Până astăzi, nivelul energetic al lui Joan este bun, digestia ei este sănătoasă și atacurile ei de artrită apar doar când se desfată cu un sandviș sau cu o înghețată.

PREZENTARE DE CAZ: LUPUS

sursa: Dr. Thomas Kruzel, N.D., Gresham, Oregon

Marcia, 30 de ani, grupa sanguină A

Colegul meu, Dr. Kruzel, a fost interesat să încerce aplicarea terapiilor corelate cu grupele sanguine, dar a fost inițial sceptic. Un caz de nefrită lupică a fost cel care i-a demonstrat valoarea reală a serotipizării în cazul tratamentelor.

Marcia, o tânără fragilă care suferea de lupus, a fost transportată în cabinetul Dr. Kruzel de fratele ei, după ce fusese externată din secția de terapie intensivă. Ea prezentase insuficiență renală prin complexe imune circulante pe fondul afecțiunii sale de bază. Marcia era dializată de câteva luni și era programată pentru transplant renal în următoarele șase luni.

Dr. Kruzel a studiat istoricul bolii și a aflat că dieta Marciei era foarte bogată în produse lactate, grâu și carne roșie – toate acestea fiind alimente periculoase pentru o persoană cu grupa sanguină A aflată în starea ei. El i-a recomandat o dietă vegetariană strictă combinată cu hidroterapie și preparate homeopatice. În două săptămâni, starea Marciei se ameliorase și nevoia de dializă scăzuse. În mod remarcabil, într-o perioadă de două luni, Marcia a fost complet scoasă de sub dializă și programarea anterioară pentru transplant renal a fost anulată. După trei ani, ea se simte încă bine.

Tulburări sanguine

NU AR TREBUI să ne surprindă faptul că afecțiunile sanguine, cum ar fi anemia și tulburările de coagulare, au specificitate de grupă sanguină.

Anemia pernicioasă

Cei cu grupa sanguină A constituie grupul cel mai numeros în cadrul persoanelor care suferă de anemie, dar această stare nu are nici o legătură cu dieta vegetariană a grupei sanguine A. Anemia pernicioasă este rezultatul unui deficit de vitamină B-12, iar cei cu grupa sanguină A au cele mai mari dificultăți în absorbția acestei vitamine din alimente. Cei cu grupa sanguină AB au, de asemenea, o tendință spre anemia pernicioasă, deși nu atât de pronunțată ca în cazul persoanelor cu grupa sanguină A.

Motivul acestei deficiențe este acela că utilizarea vitaminei B-12 de către organism necesită niveluri crescute ale acidității gastrice și prezența factorului intrinsec, o substanță chimică produsă de învelișul gastric care este responsabilă de asimilarea vitaminei B-12. Cei cu grupa sanguină A și AB prezintă niveluri mai scăzute ale factorului intrinsec comparativ cu persoanele cu alte grupe sanguine și ei nu produc atât de mult acid gastric. Din acest motiv, majoritatea celor cu grupa sanguină A și AB care suferă de anemie pernicioasă răspund optim la tratament atunci când vitamina B-12 se administrează injectabil. Eliminând necesitatea proceselor digestive pentru asimilarea acestei substanțe nutritive vitale și puternice, ea este oferită organismului sub formă mai concentrată. Acesta este un caz în care soluțiile legate de dietă nu funcționează izolat, deși cei cu grupa sanguină A și AB sunt capabili să absoarbă Floradix, un preparat lichid de fier și plante.

Cei cu grupa sanguină O și B nu au tendință la anemie; ei au concentrații mari de acid gastric și niveluri suficiente de factor intrinsec.

PREZENTARE DE CAZ: ANEMIE

sursa: Jonathan V. Wright, M.D., Kent, Washington

Carol, 35 de ani, grupa sanguină O

Dietele grupelor sanguine au început să câștige teren în medicina convențională, deoarece le-am împărtășit colegilor mei medici. Dr. Wright a fost unul dintre cei care au folosit cu succes dieta pentru a trata o femeie cu nivelul cronic scăzut al fierului sanguin (hiposideremie cronică, n. trad.). Carol încercase orice formă disponibilă de supliment alimentar cu fier, fără succes. Dr. Wright a încercat alte câteva tratamente, tot fără succes. Singura metodă care a funcționat – fierul injectabil – a fost doar o soluție temporară. Nivelurile sideremiei scădeau inevitabil din nou.

Eu discutaseam anterior cu Dr. Wright despre munca mea referitoare la lectine și grupele sanguine și el m-a contactat cerându-mi mai multe detalii. S-a decis să încerce dieta grupei sanguine O în cazul lui Carol. După eliminarea lectinelor incompatibile, care puteau să fi fost nocive pentru hematiile ei, și urmând o dietă bogată în proteine animale, nivelul fierului seric în cazul lui Carol a început să crească, iar suplimentarea, anterior ineficientă, a început să fie utilă. Dr. Wright împreună cu mine am fost de acord cu faptul că aglutinarea la nivelul tractului intestinal produsă de lectinele alimentare incompatibile împiedicase asimilarea fierului.

Tulburări de coagulare

Cei cu grupa sanguină O se confruntă cu cele mai mari probleme în privința coagulării sanguine. Cei cu grupa sanguină O nu posedă cantități suficiente de diferiți factori ai coagulării. Aceasta poate avea consecințe grave, mai ales în cursul intervențiilor chirurgicale sau în situații în care se produc hemoragii. Femeile cu grupa sanguină O, de exemplu, au tendința de a pierde cantități semnificativ mai mari de sânge după naștere decât femeile cu alte grupe sanguine.

Persoanele cu grupa sanguină O care prezintă antecedente de tulburări hemoragice și de accidente vasculare cerebrale ar trebui

să pună accentul pe alimente care conțin clorofilă, pentru a ajuta la modificarea factorilor coagulării. Clorofila se găsește în aproape toate legumele verzi și poate fi administrată ca supliment alimentar.

Cei cu grupa sanguină A și AB nu prezintă tulburări de coagulare, dar sângele mai vâscos poate acționa în defavoarea lor în alte feluri. Sângele mai vâscos este mai predispus să depoziteze plăci la nivel arterial – un motiv pentru care persoanele cu grupa sanguină A și AB sunt mai predispuse la afecțiuni cardiovasculare. Femeile cu grupa sanguină A și AB ar putea avea probleme legate de cheaguri sanguine abundente în cursul menstruației, dacă nu își respectă dietele.

Cei cu grupa sanguină B nu au tendința de a prezenta tulburări de coagulare sau tulburări legate de vâscozitatea crescută a sângelui. Atâta timp cât respectă dieta grupei sanguine B, organismele lor echilibrate funcționează eficient.

Afecțiuni cardiovasculare

BOLILE CARDIOVASCULARE sunt extrem de frecvente în societățile occidentale, mulți factori putând fi incriminați, inclusiv alimentația, lipsa exercițiilor fizice, fumatul și stresul.

Există oare o legătură între grupa dumneavoastră sanguină și susceptibilitatea la afecțiuni cardiovasculare? Atunci când celebrul Studiu Cardiologic Framingham (Massachusetts) a examinat conexiunea între grupa sanguină și cardiopatii, nu s-a putut face o distincție clară legată de grupele sanguine, care să arate cine va dezvolta o afecțiune cardiacă. Studiul a relevat, totuși, o conexiune puternică între grupa sanguină și supraviețuirea în urma cardiopatiilor. Studiul a descoperit faptul că pacienții cu grupa sanguină O cu vârste cuprinse între 39 și 72 de ani au avut o rată mult mai ridicată de supraviețuire decât pacienții cu grupa sanguină A din aceeași grupă de vârstă. Acest fapt a fost certificat mai ales în cazul bărbaților cu vârste cuprinse între 50 și 59 de ani.

Deși Studiul Cardiologic Framingham nu a explorat acest subiect în profunzime, se pare că factorii implicați în supraviețuirea în bolile cardiace oferă și o oarecare protecție împotriva contractării acestei afecțiuni. Având în vedere acești factori, există în mod clar un risc mai mare pentru cei cu grupa sanguină A și AB. Să îi examinăm.

Cel mai semnificativ factor etiologic în boala coronariană este colesterolul. Cea mai mare cantitate a colesterolului din organismul nostru este produsă la nivel hepatic, dar există o enzimă numită fosfatază, fabricată la nivelul intestinului subțire, responsabilă de absorbția grăsimilor alimentare. Nivelurile crescute ale fosfatazei alcaline, care accelerează absorbția și metabolizarea grăsimilor, duc la niveluri scăzute ale colesterolului seric. Sângele de grupa sanguină O posedă în mod normal cele mai crescute niveluri ale acestei enzime. La cei cu grupa sanguină B, AB și A enzima fosfataza alcalină este decelată în niveluri descrescătoare, cei cu grupa sanguină B având cel mai ridicat nivel după cei cu grupa sanguină O.

Un alt factor implicat în rata crescută de supraviețuire a celor cu grupa sanguină O este legat de factorii de coagulare. După cum am discutat anterior, cei cu grupa sanguină O au cantități mai mici de factori ai coagulării în sânge. Acest deficit al sângelui de grupă sanguină O ar putea efectiv să funcționeze ca un avantaj, deoarece acest sânge mai subțire este mai puțin predispus la depunerea de plăci care să stânjenească fluxul arterial. Pe de altă parte, grupa sanguină A și, în mai mică măsură, grupa sanguină AB prezintă un nivel semnificativ mai ridicat al colesterolului și al trigliceridelor serice (lipide sanguine) decât sângele cu grupa sanguină O și B.

PREZENTARE DE CAZ: CARDIOPATIE

Wilma, 52 de ani, grupa sanguină O

Wilma era o libaneză de 52 de ani cu o cardiopatie avansată. Când am examinat-o prima dată, ea fusese recent externată după o angioplastie cu balon, o procedură folosită pentru a trata arterele coronare obstruate. Ea mi-a relatat că nivelul colesterolului său fusese peste 350 în momentul diagnosticului inițial (valori normale între 200 și 220) și că trei dintre arterele ei prezentau obstrucții de peste 80%.

Deoarece Wilma avea grupa sanguină O, afecțiunea sa era destul de surprinzătoare, luând în considerație faptul că în mod normal cei cu grupa sanguină O prezintă o incidență a cardiopatiilor mai scăzută decât media. Ea era, de asemenea, puțin mai tânără decât majoritatea femeilor care se prezintă cu astfel de blocaje severe – femeile au tendința să nu dezvolte afecțiuni cardiace decât la mult timp după menopauză. Rețineți, totuși, că întotdeauna există excepții. Susceptibilitățile nu sunt certitudini!

Wilma consumase întotdeauna dieta tradițională libaneză, cuprinzând cantități mari de ulei de măsline, pește și cereale, pe care majoritatea medicilor le consideră utile pentru sistemul circulator. Totuși, cu cinci ani în urmă, la vârsta de 47 de ani, ea a început să aibă dureri cervicale și la nivelul brațelor. Nici nu s-a gândit la o cardiopatie! Ea a presupus că durerile erau date de artrită și a fost stupefiată când medicul a pus diagnosticul de angină pectorală, durere cauzată de un aport neadecvat de sânge și oxigen la nivelul mușchiului cardiac.

După angioplastie, cardiologul Wilmei a sfătuit-o să înceapă tratamentul cu un medicament hipocolesterolemiant numit Mevacor. Fiind o persoană informată în privința problemelor de sănătate, Wilma a fost îngrijorată cu privire la neajunsurile legate de terapia medicamentoasă prelungită și a dorit să încerce o abordare naturală înainte de a opta pentru medicamente. Acesta este momentul când s-a prezentat la mine.

Deoarece Wilma avea grupa sanguină O, i-am sugerat să adauge carnea roșie slabă în dieta sa. Având în vedere starea ei, ea a fost pe bună dreptate îngrijorată cu privire la consumul de alimente care sunt de obicei prohibite la persoanele cu hipercolesterolemie sau cardiopatii. Ea și-a consultat imediat cardiologul, care a fost – nici o surpriză – înspăimântat de idee. Din nou, el a implorat-o să ia Mevacor. Dar Wilma era hotărâtă cu privire la evitarea terapiei medicamentoase, astfel că a decis să urmeze dieta grupei sanguine O timp de 3 luni, după care să își controleze nivelul colesterolului.

Wilma a confirmat multe dintre teoriile mele despre susceptibilitatea la hipercolesterolemie. Adesea, pe fond ereditar sau prin alte mecanisme, oamenii prezintă niveluri crescute ale colesterolului în sânge, în ciuda unei diete foarte restrictive. De obicei ei prezintă o deficiență în controlul metabolismului colesterolului. Suspiciunea mea este că atunci când cei cu grupa sanguină O consumă cantități mari din anumiți carbohidrați (de obicei produse din grâu), acest lucru modifică eficiența insulinei, ducând la intensificarea acțiunii acesteia și la un efect mai îndelungat. În urma activității insulinice crescute, organismul stochează mai multe grăsimi în țesuturi și ridică nivelul rezervelor de trigliceride.

Pe lângă recomandarea de a crește ponderea produselor de carne roșie în dieta ei, am ajutat-o pe Wilma să găsească înlocuitori pentru cantitățile mari de grâu pe care le consuma și i-am prescris un extract de păducel (o plantă folosită ca tonic cardiac și arterial) și o doză mică de vitamina B, niacină, care ajută la reducerea nivelului colesterolului.

Wilma era secretar șef, având o slujbă stresantă și făcea foarte puține exerciții fizice. A fost intrigată atunci când i-am descris relația dintre stres și activitatea fizică la persoanele cu grupa sanguină O, precum și relația dintre stres și bolile cardiace. Ea nu făcuse niciodată exerciții fizice în mod regulat, așa că nu prea știa de unde să înceapă. I-am recomandat începerea unui program de plimbări, pentru a-i crește treptat adaptabilitatea la aerobic. După câteva săptămâni, Wilma mi-a spus că plimbarea era un dar de la Dumnezeu, că nu se simțise niciodată mai bine.

În decurs de 6 săptămâni colesterolemia Wilmei a scăzut, fără medicație, la 187, nivel la care s-a stabilizat. Ea era în culmea fericirii că are colesterolul în limite normale. Părusse un lucru imposibil.

Internistul naturist care lucra în cabinetul meu a fost uimit. Toate datele convenționale indică faptul că persoanele cu hipercolesterolemie ar trebui să evite carnea roșie și totuși Wilma înfloreă. Grupa sanguină era veriga care lipsea.

PREZENTARE DE CAZ: COLESTEROLEMIE PERICULOS DE RIDICATĂ

John, 23 de ani, grupa sanguină O

John, un proaspăt absolvent de facultate, avea un nivel foarte ridicat al colesterolului seric, hipertrigliceridemie și hiperglicemie. Acestea erau simptome foarte neobișnuite la un om tânăr – mai ales că avea grupa sanguină O. Având în vedere că el avea importante antecedente familiale în ceea ce privește cardiopatiile, părinții săi erau alarmați. După evaluări complete efectuate de cardiologi de la Universitatea Yale, lui John i s-a spus că predispoziția sa genetică era atât de pregnantă, încât chiar și medicamentele hipocolesterolemizante ar fi inutile. De fapt, lui John i s-a spus că urma să dezvolte boala coronariană – mai degrabă mai curând decât mai târziu.

În cabinet, John era deprimat și letargic. El s-a plâns de o oboseală severă. „Îmi plăcea să muncesc mult“ a spus el, „dar acum pur și simplu nu mai am energie“. John suferea, de asemenea, frecvent de angine și adenopatii. Antecedentele sale personale au relevat mononucleoză și două episoade separate de boală Lyme (borelioză; n. trad.).

John urmasese un timp o dietă vegetariană prescrisă de cardiologul său. El a recunoscut, totuși, că se simțea mai mult rău decât bine cu această dietă.

După numai câteva săptămâni cu dieta grupei sanguine O, totuși, rezultatele au fost uimitoare. În decurs de cinci luni, colesterolemia trigliceridemia și glicemia lui John au scăzut toate la niveluri normale. Un profil serologic repetat după trei luni a relevat rezultate similare.

Dacă John continua să urmeze dieta grupei sanguine O, să facă regulat exerciții fizice și să ia suplimente alimentare, exista o mare probabilitate să își învingă ghinionul moștenirii genetice.

Hipertensiunea arterială

În mod constant artritele depind de forța dinamică a inimilor noastre, pompând ritmic sângele în organism. Procesul este în mod normal atât de discret, încât rar ne gândim la acest lucru. De aceea, presiunea sanguină ridicată (sau hipertensiunea) este denumită ucigașul tăcut. Este posibil să ai o tensiune arterială periculos de crescută și să fii total inconștient de aceasta.

Când se măsoară tensiunea arterială, se citesc două cifre. Citirea valorii sistolice (cifra de sus) reprezintă presiunea din artere atunci când inima expulzează sângele. Citirea valorii diastolice (cifra de jos) reprezintă presiunea existentă în artere atunci când inima se odihnește între bătăi.

Tensiunea sistolică normală este 120, iar cea diastolică normală este 80 – deci 120 cu 80 (120/80). Presiune sanguină ridicată (sau hipertensiune arterială) este 140/90 sub vârsta de 40 de ani, și 160/95 peste această vârstă.

În funcție de severitate și durată, hipertensiunea arterială netratată deschide ușa unui cortegiu de probleme, inclusiv infarctul miocardic și accidentele vasculare cerebrale.

Se cunosc puține lucruri despre factorii de risc ai hipertensiunii în corelație cu grupele sanguine. Totuși, hipertensiunea se produce adesea în corelație cu bolile cardiace, deci cei cu grupa sanguină A și AB ar trebui să fie în mod special vigilenți.

Hipertensiunea este legată de aceiași factori de risc ca și bolile cardiovasculare. Fumătorii, diabeticii, femeile după menopauză, obezii, sedentarii și persoanele cu funcții stresante ar trebui să acorde

o atenție suplimentară detaliilor programului grupei lor sanguine – mai ales recomandărilor privind dieta și exercițiile fizice.

PREZENTARE DE CAZ: HIPERTENSIUNE ARTERIALĂ

Bill, 54 de ani, grupa sanguină A

Bill era un agent comercial de vârstă mijlocie cu hipertensiune arterială. Când l-am examinat prima dată în cabinetul meu, în martie 1991, tensiunea sa arterială era aproape explozivă, între 150/105 și 135/95. Nu mi-a trebuit mult timp să găsesc indicii legate de aceste valori ridicate în viața sa incredibil de stresantă, care includea un parteneriat într-o firmă puternică și un cortegiu de probleme domestice. Împotriva rugămintilor disperate ale medicului său, Bill își întrerupsese medicația pentru tratamentul hipertensiunii, deoarece îi cauza amețeli și constipație. El dorea să încerce o terapie mai degrabă naturistă, dar aceasta trebuia aplicată imediat.

I-am recomandat lui Bill dieta grupei sanguine A – o ajustare uriașă pentru acest italo-american voinic. Și am început imediat să acționez asupra stresului lui Bill cu regimul de exerciții fizice pentru grupa sanguină A. El a fost inițial stânjenit să practice yoga și tehnici de relaxare, dar a fost curând convertit când a observat că se simțea cu mult mai calm și mai optimist.

La prima sa vizită, Bill mi-a mărturisit, de asemenea, că avea o problemă deosebită, de altă natură. El și partenerii săi erau în curs de a negocia planul pentru sănătate al biroului și dacă hipertensiunea sa ar fi fost semnalată în asigurarea de sănătate, firma ar fi trebuit să plătească o rată de asigurare mult mai mare. Folosind tehnicile de reducere a stresului, dieta grupei sanguine A și câteva preparate vegetale, Bill a fost capabil să depășească problema asigurării de sănătate.

Boli ale copilăriei

UN MARE NUMĂR de pacienți care trec prin cabinetul meu sunt copii ce suferă de o multitudine de tulburări – de la diaree cronică la infecții otice repetate. Mamele lor sunt de obicei la limita disperării. Unele dintre cele mai satisfăcătoare rezultate pe care le-am obținut au fost la copii.

Conjunctivita

Conjunctivita, numită uzual „ochi înroșiți“, este de obicei cauzată de transmiterea stafilococilor de la un copil la altul. Copiii cu grupa sanguină A și cei cu grupa sanguină AB sunt mai susceptibili la conjunctivită decât cei cu grupa sanguină O sau B, probabil din cauza sistemului lor imunitar mai slab.

Unguentele sau picăturile cu antibiotice sunt folosite pentru a trata în mod convențional această stare. Dar o alternativă liniștitoare și surprinzătoare este o felie de roșie proaspăt tăiată. (Nu încercați acest lucru cu suc de roșii!). Lichidul din roșia proaspăt tăiată conține o lectină care poate aglutina și distruge stafilococii. Ușoara aciditate a roșiei pare a fi foarte apropiată de aciditatea secrețiilor oculare. Stoarcerea sucului apos al unei roșii proaspete pe un tampon de tifon și aplicarea pe ochiul afectat are și un efect calmant.

Acesta este un exemplu al modului cum lectinele dintr-un aliment pe care îl fac periculos pentru consum pot fi foarte utile în tratarea unei boli. Mai târziu, vom discuta multe alte exemple de moduri în care lectinele pot juca un rol dublu în organismul nostru. Mai ales în războiul împotriva cancerului.

Diareea

Diareea poate fi o stare deranjantă și periculoasă pentru copii. Nu numai că este debilitantă și deosebit de neplăcută, dar poate duce la deshidratare severă, cauzând slăbiciune și febră.

Majoritatea diareelor la copii sunt legate de alimentație și aici dietele grupelor sanguine oferă linii directe foarte specifice cu privire la tipul de alimente care pot declanșa probleme digestive la fiecare grupă sanguină.

Copiii cu grupa sanguină O prezintă adesea diaree ușoară până la moderată ca o reacție la consumul de produse lactate.

Copiii cu grupa sanguină A și AB sunt predispuși la infestare cu *Giardia lamblia*, mai cunoscută sub denumirea de Răzbunarea lui Montezuma, deoarece parazitul simulează însușiri de tip A.

Copiii cu grupa sanguină B vor contracta diaree dacă abuzează de produse de grâu sau ca reacție la consumul de carne de pui și porumb.

Dacă diareea este cauzată de intoleranțe alimentare sau alergii, copilul dumneavoastră va prezenta adesea alte simptome, variind de la cearcăne negre, edemațiate sub ochi, până la eczeme, psoriazis sau astm.

Cu excepția cazului când diareea este rezultatul unei afecțiuni mai severe, cum ar fi o infestare parazitară, un blocaj intestinal parțial sau o inflamație, ea se corectează de obicei de la sine, cu timpul. Totuși, în cazul în care scaunul copilului conține sânge sau mucus, solicitați asistență medicală imediată. Diareea acută ar putea fi, de asemenea, contagioasă. Pentru a proteja restul familiei de contaminare, este cel mai bine să instituiți reguli stricte de curățenie.

Pentru a restabili echilibrul adecvat al copilului în ceea ce privește lichidele în cursul episoadelor diareice, evitați consumul de sucuri de fructe. În loc de aceasta, hrăniți-vă copilul cu legume sau carne din supe. Iaurtul care are culturi active de *L. acidophilus* ajută la menținerea bacteriilor benefice în tractul intestinal.

Infecții otice

Poate că până la patru din fiecare zece copii sub vârsta de 6 ani prezintă infecții otice cronice. Prin cronice, înțeleg cinci, zece, cincisprezece, chiar douăzeci de infecții în fiecare sezon rece, una după alta. Majoritatea acestor copii prezintă alergii atât la particule din mediul extern, cât și la particule alimentare. Cea mai bună soluție este dieta grupei sanguine.

Protocolul convențional pentru infecțiile otice este terapia cu antibiotice. Dar aceasta evident eșuează atunci când există o infecție cronică. Dacă atacăm mai întâi cauzele care stau la baza problemei în loc să alergăm la cel mai la modă panaceu – și prin aceasta mă refer la din ce în ce mai sofisticatele și recente clase de antibiotice – avem oportunitatea de a permite organismului să își construiască puternicul său răspuns propriu. Pentru începători, este utilă cunoașterea susceptibilităților grupelor sanguine.

Copiii care au grupa sanguină A și AB au probleme mai mari cu secreția de mucus cauzată de o dietă improprie – un factor implicat în infecțiile otice. La copiii cu grupa sanguină A, produsele lactate sunt principalul vinovat, în timp ce persoanele cu grupa sanguină AB pot prezenta sensibilități la porumb, pe lângă cele cauzate de lapte. În general, acești copii sunt, de asemenea, mai susceptibili la angine

și probleme respiratorii, care pot migra adesea la nivelul urechii. Deoarece sistemul imunitar al copiilor cu grupa sanguină A și AB este tolerant față de o gamă mai largă de bacterii, unele dintre problemele lor își au originea în lipsa unui răspuns agresiv la agenți infecțioși. Câteva studii au arătat că secrețiile otice la copiii cu antecedente de infecții otice cronice sunt deficitare în anumite substanțe chimice numite complement, care sunt necesare pentru a ataca și distruge bacteriile. Un alt studiu arată că o lectină serică numită Proteina care Leagă Manoză lipsește din secrețiile otice ale copiilor cu infecții cronice. Se pare că această lectină se leagă la glucidul manoză de pe suprafața bacteriilor și le aglutinează, permițând îndepărtarea lor mai rapidă. Amândoi factorii imuni se dezvoltă în final în cantități adecvate, ceea ce ajută la explicarea motivului pentru care frecvența infecțiilor otice scade treptat pe măsură ce copilul crește. Pe lângă dietă, tratarea infecțiilor otice la copii cu grupa sanguină A și AB implică aproape întotdeauna amplificarea imunității. Cea mai simplă modalitate de a amplifica imunitatea oricărui copil este să se reducă ingestia de zahăr. Numeroase studii au arătat că glucidele deprimă sistemul imunitar, făcând leucocitele lente și fără tendințe de a ataca organismele invadatoare.

Naturistii utilizează de mulți ani un stimulent imun ușor pe bază de plante, *Echinaceea purpurea*. Inițial folosit de băștinașii americani, echinaceea are extraordinarele însușiri de a fi pe cât de sigură, pe atât de eficientă în întărirea imunității organismului împotriva bacteriilor și virusurilor. Deoarece multe dintre funcțiile sistemului imunitar pe care le amplifică echinaceea depind de niveluri adecvate de vitamina C, eu adesea prescriu un extract de măceșe – bogat în vitamina C. În ultimii 3 ani am folosit un extract de lemn-dulce occidental ca pe un soi de super-echinaceea. Acest produs s-a dezvoltat inițial din industria hârtiei și conține mult mai mulți componenți activi decât cei pe care îi obțineți din echinaceea. După părerea mea, acest produs este un element incitant, care mi-a revoluționat tratamentul într-o varietate de deficiențe imune, inclusiv a infecțiilor otice. Sunt sigur că veți mai auzi mult mai mult despre aceasta în viitorul foarte apropiat. (Vezi Anexa F pentru mai multe detalii).

Infecțiile otice sunt deosebit de dureroase pentru un copil și nu sunt prea plăcute nici pentru părinți. Majoritatea acestor infecții sunt

însoțite de secreții și gaze nocive în urechea medie din cauza obstrucției unui conduct de legătură, trompa lui Eustachio. Acest conduct se poate inflama din cauza unei reacții alergice, a unei slăbiciuni a țesuturilor înconjurătoare sau a unei infecții.

Mulți părinți au devenit frustrați de ineficiența sporită a antibioticelor în fața infecțiilor otice. Există un motiv pentru acest lucru. Prima infecție otică la un bebeluș este tratată în mod tipic cu un antibiotic cum ar fi Amoxicilina. La următoarea infecție otică se administrează din nou Amoxicilină. În final, infecția din ce în ce mai rezistentă revine și Amoxicilina nu mai este eficientă. Fenomenul de escaladare – procedeul folosirii de medicamente din ce în ce mai puternice și tratamente din ce în ce mai invazive – a început.

Când antibioticele nu mai sunt eficiente și dureroasele infecții continuă, se efectuează o miringotomie. Acesta este un procedeu în care tuburi minusculare sunt implantate chirurgical prin timpan pentru a crește drenajul secrețiilor din urechea medie în gât.

Când tratez infecții otice cronice, pun accentul pe modalitățile de prevenire a recurențelor. Este inutil să încerci să rezolvi un episod cu o doză rapidă de antibiotice, când știi că o altă infecție otică se pregătește. Aproape întotdeauna găsesc o soluție în dietă.

Văd mulți copii în cabinetul meu, reprezentând toate grupele sanguine. Am descoperit că orice copil poate contracta o infecție otică cronică dacă alimentele pe care le consumă reacționează neadecvat în organismul său. Nu am văzut niciodată un caz în care să nu existe o legătură evidentă cu un aliment preferat al copilului.

Copiii cu grupa sanguină O și B par să dezvolte mai puțin frecvent infecții otice, iar atunci când o fac, acestea sunt de obicei mai ușor de tratat. Mai frecvent, o modificare în dietă este suficientă pentru a elimina problema.

La copiii cu grupa sanguină B, vinovatul este de obicei o infecție virală care duce apoi la infecția cu o bacterie numită hemophilus, la care cei cu grupa sanguină B sunt de obicei susceptibili. Reglarea dietei implică restricții ale consumului de roșii, porumb și carne de pui. Lectinele din aceste alimente reacționează cu suprafața tractului digestiv, determinând edem și secreție de mucus, care de obicei ajunge la ureche și gât.

Părerea mea este că infecțiile otice pot fi prevenite la copiii cu grupa sanguină O pur și simplu prin alăptare în loc de alimentarea cu

biberonul. Alăptarea pentru o perioadă de aproximativ un an permite sistemului imunitar al copilului și tractului său digestiv să se dezvolte. Copiii cu grupa sanguină O nu vor contacta infecții otice dacă din alimentația lor veți elimina produsele de grâu și lactatele. Ei sunt de obicei sensibili la aceste alimente la vârste fragede, dar imunitatea lor este ușor amplificată de folosirea proteinelor cu valoare mai ridicată, cum ar fi cele din pește și carne roșie slabă.

Modificările de dietă sunt adesea dificile în familiile cu copii care suferă infecții otice repetate. Suferința lor adesea îl tentează pe părintele anxios să îi lase să mănânce orice doresc, gândindu-se că aceasta îi va alina. Mulți dintre acești copii ajung să fie mofturoși, mâncând doar o gamă foarte restrânsă de alimente și adesea chiar alimentele care le provoacă boala!

PREZENTARE DE CAZ: INFECȚIE OTICĂ

Tony, 7 ani, grupa sanguină B

Tony era un băiat de 7 ani care suferea de infecții otice repetate. Când mama sa l-a adus prima dată în cabinetul meu, în ianuarie 1993, era disperată. Tony dezvolta o nouă infecție otică, imediat după oprirea tratamentului antibiotic folosit pentru a trata infecția anterioară – la o rată de 10-15 infecții în fiecare iarnă. I se făcuse tratament chirurgical de două ori, fără rezultat. Era un exemplu perfect de copil cu rutina antibiotică – niveluri crescânde de antibiotice cu rezultate din ce în ce mai reduse.

Primele mele întrebări adresate mamei lui Tony au fost cu privire la alimentația lui. Ea a fost puțin în defensivă. „O, nu cred că aceasta este problema“, a spus ea. „Mâncăm foarte bine – mult pui și pește, fructe și legume“.

M-am întors către Tony: „Care sunt mâncărurile tale favorite?“, l-am întrebat.

– Pulpele de pui, a răspuns el entuziasmat.

– Îți plac știuleții de porumb?

– O, da !

– Și acolo se găsește problema, i-am spus mamei lui Tony. Fiul dumneavoastră este alergic la pui și la porumb.

–Da? M-a privit neîncrezătoare. De unde știți ?

– Pentru că are grupa sanguină B, i-am răspuns eu. I-am explicat conexiunea cu grupele sanguine și, deși mama lui Tony nu era convinsă, i-am sugerat să îl hrănească în conformitate cu dieta grupei sanguine B timp de două sau trei luni, pentru a vedea ce se întâmplă.

Restul, cum se spune, este istorie. În următorii doi ani Tony s-a simțit foarte bine, dezvoltând de obicei câte o singură infecție otică pe sezon – spre deosebire de frecvența anterioară de 10-15. Aceste infecții izolate au fost ușor de tratat cu metode naturiste sau cu câte un antibiotic blând.

Hiperactivitatea și tulburările de învățare

Există o varietate de cauze diferite ale tulburărilor cu deficit de atenție (attention deficit disorder - ADD) și avem încă nevoie de mai multe informații înainte de a face o conexiune concluzivă cu grupele sanguine. Totuși, putem câștiga o privire în profunzime pe baza cunoștințelor asupra modului cum diferite grupe sanguine răspund la mediul înconjurător. De exemplu, tatăl meu a observat de-a lungul unei practici de 35 de ani că acei copii cu grupa sanguină O sunt mai fericiți și mai activi când li se dă ocazia să exerseze la potențialul lor maxim. Copilul cu grupa sanguină O cu ADD ar trebui încurajat să exerseze cât mai mult posibil. Aceasta ar putea include ore suplimentare de educație fizică, sporturi de echipă sau gimnastică. Copiii cu grupa sanguină A și AB, pe de altă parte, par să beneficieze de pe urma activităților care încurajează dezvoltarea îndemnării senzoriale și tactile, cum ar fi sculptura sau alte arte, și a tehnicilor de relaxare, cum ar fi respirația amplă. Copiii cu grupa sanguină B se simt bine practicând înotul și gimnastica suedeză.

Există unele speculații printre cercetători asupra faptului că ADD sunt rezultatul dereglării metabolismului glucidic sau al alergiilor la vopsele sau la alte chimicale. Nu există o concluzie realistă care să poată fi trasă în acest moment, deși am observat că acei copii cu ADD au tendința să fie consumatori incredibil de pretențioși – ceea ce sugerează o conexiune cu dieta.

Am descoperit recent o conexiune interesantă care ar putea lega mai strâns copiii cu grupa sanguină O de ADD. Un copil cu grupa

sanguină O a fost adus la mine suferind atât de ADD, cât și de o ușoară anemie. I-am recomandat o dietă hiperproteică și i-am administrat suplimente de vitamina B-12 și acid folic și anemia s-a rezolvat. Dar mama sa a observat, de asemenea, o îmbunătățire evidentă a capacității de atenție a copilului ei. Am tratat în continuare câțiva copii cu grupa sanguină O care prezentau ADD cu doze mici din aceste vitamine și am constatat ameliorări variind de la ușoare până la spectaculoase.

Dacă aveți un copil cu ADD, discutați cu un specialist nutriționist despre adaosul de suplimente de vitamina B-12 și acid folic, pe lângă dieta grupe sanguine.

Angina streptococică, Mononucleoza și Oreionul

Deoarece simptomele precoce ale mononucleozei și cele ale anginei streptococice sunt similare, este adesea dificil pentru părinți să facă diferența între cele două. Un copil cu oricare dintre aceste boli poate prezenta una sau mai multe dintre următoarele simptome: angină, indispoziție, febră, frisoane, dureri de cap, adenopatie (ganglioni inflamați) sau amigdale inflamate. Un test sanguin și un exsudat faringian (cultură microbiană din secrețiile faringiene) sunt necesare pentru a stabili care este boala care determină problemele.

Angina streptococică, determinată de streptococi, este o infecție bacteriană. Adesea este însoțită de simptome adiționale, cum ar fi scurgeri nazale, tuse, dureri auriculare (dureri de urechi), pete albe sau galbene în partea posterioară a faringelui (gâtului) și o erupție care începe la nivelul gâtului și toracelui și se extinde la abdomen și extremități. Diagnosticul de angină streptococică se bazează pe simptome clinice și pe exsudatul faringian. Tratamentul standard include antibiotice, repaus la pat, aspirină și lichide pentru dureri și pentru febră.

Din nou, accentul este pus pe tratarea infecției imediate, nu pe rezolvarea aspectelor de sănătate mai ample și mai de durată. Mai ales atunci când copilul dumneavoastră suferă infecții repetate, terapia standard este inefficientă.

În general, copiii cu grupa sanguină O și B contractează angine streptococice mai des decât cei cu grupa sanguină A și AB, din cauza vulnerabilității lor crescute la infecții bacteriene. Totuși, cei cu grupa sanguină O și B se și refac mai ușor și mai complet. O dată ce

streptococul intră în torentul sanguin al celor cu grupa sanguină A și AB, el se instalează acolo și nu mai vrea să plece. Astfel, copiii cu grupa sanguină A și AB vor prezenta infecții repetate.

Există terapii naturiste care pot ajuta la prevenirea recurențelor. Am descoperit că folosirea unei ape de gură făcută din plante ca salvia și goldenseal este foarte eficientă în apărarea faringelui și amigdalelor de streptococi. Goldenseal conține un component numit berberină, care a fost bine studiat în privința activității sale anti-streptococice. Problema cu goldenseal este că are un gust particular, amar, pe care copiii nu prea îl agreează. Este uneori mai ușor să procurați o sticlă cu pulverizator sau spray și pur și simplu să pulverizați faringele posterior al copilului de câteva ori pe zi. Pe lângă dietele grupelor sanguine, eu folosesc adesea suplimente alimentare pentru suportul imun, sub formă de suplimente de beta-caroten, vitamina C, zinc și echinacea, pentru a ajuta la dezvoltarea rezistenței copilului.

În privința infecției virale numite mononucleoză, cei cu grupa sanguină O par a fi mai susceptibili decât cei cu grupa sanguină A, B sau AB. Antibioticele sunt ineficiente în tratamentul mononucleozei, deoarece ea este cauzată de un virus, nu de o bacterie. Sunt recomandate repausul la pat pe durata persistenței febrei și perioade frecvente de odihnă în cursul recuperării (de la una până la trei săptămâni). Aspirina și aportul de lichid adecvat sunt recomandate pentru a scădea febra.

Copiii cu grupa sanguină B par a prezenta un risc sporit de a dezvolta forme severe de oreion, o infecție virală a glandelor salivare situate sub bărbie și în dreptul urechilor. Ca multe boli la care cei cu grupa sanguină B sunt predispuși, aceasta are o legătură neurologică. Dacă aveți un copil cu grupa sanguină B și/sau Rh negativ (vezi explicația în Anexa E, subgrupele grupelor sanguine) care are oreion, fiți atenți la semne de afectare neurologică, manifestate mai ales prin tulburări ale auzului.

Diabetul

DIETELE GRUPELOR SANGUINE pot fi eficiente în tratamentul diabetului de tip I (al copilului) și în tratamentul și prevenirea diabetului de tip II (al adultului).

Cei cu grupa sanguină A și B sunt mai predispuși la diabetul de tip I, cauzat de un deficit de insulină, hormon fabricat de pancreas, responsabil de pătrunderea glucozei în celulele organismului. Cauza deficitului de insulină este distrugerea celulelor beta ale pancreasului, care sunt singurele celule capabile să producă insulină.

Deși nu există în prezent nici o alternativă terapeutică naturistă pentru înlocuirea terapiei injectabile cu insulină la diabeticii de tip I, un remediu natural important de luat în considerație este quercitina, un antioxidant derivat din plante. Quercitina s-a dovedit a fi utilă în prevenirea multor complicații care își au originea în diabetul cu durată lungă, cum ar fi cataracta, neuropatia și problemele cardiovasculare. Dacă aveți de gând să folosiți medicație naturistă pentru diabet, discutați cu un nutriționist calificat în utilizarea substanțelor fitochimice. S-ar putea să fiți nevoiți să vă reajustați dozele de insulină.

Diabeticii de tip II prezintă în mod caracteristic niveluri crescute de insulină în sânge, dar țesuturile lor sunt lipsite de sensibilitate la insulină. Această stare se dezvoltă în timp și este de obicei rezultatul unei diete neadecvate. Diabetul de tip II este adesea observat la cei cu grupa sanguină O care au consumat produse lactate și produse din porumb timp de mulți ani; apare și la cei cu grupa sanguină A care consumă cantități mari de carne și produse lactate. Diabeticii de tip II sunt de obicei supraponderali, având adesea hipercolesterolemie și hipertensiune arterială – semne ale unei vieți pline de opțiuni alimentare neadecvate și lipsite de exerciții fizice. În această privință, orice grupă sanguină poate dezvolta diabet de tip II.

Singurul tratament real pentru diabeticii de tip II este dieta și exercițiul fizic. Dieta grupei dumneavoastră sanguine și regimul de exerciții fizice vor da rezultate dacă respectați liniile directoare. Un complex cu eficiență ridicată de vitamine B poate, de asemenea, ajuta împotriva intoleranței la insulină. Din nou, sfătuiți-vă cu un medic și un nutriționist înainte de a utiliza orice substanță pentru tratamentul diabetului. S-ar putea să trebuiască să vă ajustați dozajul medicației antidiabetice.

Boli digestive

Constipația

Prin constipație înțelegem scaunele neobișnuit de tari sau când tipul intestinal al unei persoane se modifică și scaunele devin mai puțin frecvente. Majoritatea cazurilor de constipație cronică sunt cauzate de obiceiuri intestinale neadecvate și mese neregulate, cu o dietă săracă în fibre și conținut de apă. Câteva alte cauze sunt folosirea habituală a laxativelor, un program zilnic precipitat și stresant și călătorii care necesită ajustări bruște la programe alimentare și de somn. Lipsa de exercițiu fizic, boala acută, durerile rectale și unele medicații pot, de asemenea, cauza constipația.

Fiecare grupă sanguină este susceptibilă la constipație în anumite situații. Constipația nu este atât o boală, cât un avertisment că ceva nu este în regulă cu sistemul digestiv. Veți găsi majoritatea indiciilor în dietă.

Consumați suficiente alimente care au un conținut ridicat de fibre? Beți destule lichide – mai ales apă și sucuri? Faceți regulat exerciții fizice?

Multe persoane iau pur și simplu un laxativ când sunt constipați. Dar acesta nu rezolvă cauzele sistemice naturale ale constipației. Soluția pe termen lung se găsește în dietă. Totuși, cei cu grupa sanguină A, B și AB își pot suplimenta dietele cu tărate fibroase neprelucrate. Cei cu grupa sanguină O, pe lângă consumul unei cantități suficiente de fructe și legume fibroase din dietele lor, pot lua un supliment de butirat, un agent expandant natural, ca substitut pentru tărate, care nu sunt recomandabile pentru ei.

Boala lui Crohn și colita

Acestea sunt boli consumptive, supărătoare, care adaugă elemente de nesiguranță, durere, pierderi de sânge și suferință procesului de eliminare. Multe lectine alimentare pot cauza iritație digestivă prin atașarea la membranele mucoase ale tractului digestiv. Deoarece multe dintre lectinele alimentare au specificitate de grupă sanguină, este posibil ca la fiecare grupă să dezvolte aceeași problemă cauzată de alimente diferite.

La cei cu grupa sanguină A și AB, boala lui Crohn și colita implică adesea o componentă majoră legată de stres. Dacă aveți grupa sanguină A sau AB și suferiți de o afecțiune intestinală inflamatorie, fiți foarte atent la tipul de stres la care sunteți supus și consultați capitolul despre stres din planul grupei dumneavoastră sanguine.

Cei cu grupa sanguină O au tendința să dezvolte forma mai ulcerativă a colitei, care cauzează sângerări la defecație. Aceasta se datorează probabil deficitului de factori ai coagulării în sângele lor. Cei cu grupa sanguină A, AB și B au tendința să dezvolte o formă mai mucoasă de colită, care nu este atât de sângerândă. În fiecare dintre cazuri, urmați dieta pentru grupa dumneavoastră sanguină. Veți fi capabili să evitați multe dintre lectinele alimentare care pot agrava starea și s-ar putea să constatați că simptomele se ameliorează.

PREZENTARE DE CAZ: SINDROM DE INTESTIN IRITABIL Virginia, 26 de ani, grupa sanguină O

Am examinat-o prima dată pe Virginia, o femeie de 26 de ani cu tulburări intestinale cronice, acum trei ani, după ce primise numeroase tratamente de la o mulțime de gastroenterologi convenționali. Problemele ei includeau sindromul de colon iritabil, cu constipație cronică alternând cu episoade imprevizibile, aproape explozive, de diaree, care o puneau în imposibilitatea de a ieși din casă. Ea suferea, de asemenea, de oboseală și de o anemie cronică ușoară. Medicii ei anteriori au efectuat o mulțime de teste (până la cifra de 27.000 USD!) și au putut doar sugera medicamente spasmolitice și o doză zilnică de fibre. Testele pentru alergii alimentare au fost neconcludente. Virginia era o vegetariană care urma o dietă strictă macrobiotică și eu imediat am decelat alimentele din dieta ei care îi cauzau suferința. Absența cărnii din dietă era un factor principal. Ea era, de asemenea, incapabilă să digere adecvat cerealele și paste de făinoase pe care le consuma drept fel principal.

Deoarece Virginia avea grupa sanguină O, i-am sugerat o dietă hiperproteică, incluzând carne roșie slabă, pește, carne de pasăre, fructe și legume proaspete. Deoarece tractul digestiv al celor cu

grupa sanguină O nu tolerează foarte bine majoritatea cerealelor, i-am sugerat să evite total grâul integral și să limiteze drastic consumul altor cereale.

Inițial, Virginia s-a opus ideii de a face aceste modificări ale dietei. Era vegetariană și credea că dieta ei curentă era cu adevărat mai sănătoasă. Dar eu am implorat-o să chibzuiască. „— Cum te-a ajutat această dietă, Virginia?“, am întrebat. „Pari să fii destul de bolnavă.“

În cele din urmă am convins-o să încerce varianta mea pentru o perioadă limitată de timp. În opt săptămâni Virginia s-a întors arătând sănătoasă și robustă, cu un ten rumen. Ea se mândrea că problemele ei intestinale erau 90% ameliorate. Testele sanguine au arătat o rezolvare completă a anemiei, iar ea spunea că energia îi revenise aproape la normal. O a doua vizită de control, o lună mai târziu, a conchis eliberarea Virginei de sub îngrijirea mea, complet vindecată de problemele intestinale.

PREZENTARE DE CAZ: BOALA LUI CROHN

Yehuda, 50 de ani, grupa sanguină O

L-am examinat prima dată pe Yehuda, un evreu de vârstă medie, în iulie 1992, pentru o formă acută de boală Crohn. Până în acel moment el fusese supus câtorva intervenții chirurgicale pe intestin, pentru a îndepărta segmentele obstruate. I-am recomandat lui Yehuda o dietă fără grâu, cu accent pe carnea slabă și legume fierte. I-am prescris, de asemenea, un extract puternic de lemn-dulce și de butirat.

Cooperarea lui Yehuda a fost exemplară, o dovadă a preocupării pe care atât el cât și familia sa o aveau pentru sănătatea lui. De exemplu, soția sa, fiica unui brutar, i-a copt o pâine specială fără grâu. Yehuda și-a luat suplimentele alimentare, inclusiv lemnul-dulce, cu seriozitatea sa binecunoscută.

De la început, starea lui Yehuda s-a ameliorat simțitor. Până în ziua de astăzi el continuă să fie asimptomatic, deși trebuie încă să fie atent cu privire la folosirea anumitor produse lactate, deoarece acestea îi deranjează digestia. El nu a mai necesitat niciodată

intervenții chirurgicale suplimentare, deși gastroenterologul său spusese anterior că acestea erau inevitabile.

PREZENTARE DE CAZ: BOALA LUI CROHN

Sarah, 35 de ani, grupa sanguină B

Sarah era o femeie de 35 de ani de asecendență est-europeană. Ea a venit prima dată în cabinetul meu în iunie 1993 suferind de boala Crohn. Fusese deja supusă câtorva intervenții chirurgicale de îndepărtare a țesutului cicatriceal intestinal, era anemică și suferea de diaree cronică.

I-am prescris o dietă de bază pentru grupa sanguină B, recomandând ca Sarah să elimine carnea de pui și alte alimente conținând lectine specifice pentru grupa sanguină B. Am folosit, de asemenea, suplimentarea cu lemn-dulce și acizi grași ca parte a schemei terapeutice.

Sarah a fost foarte cooperantă. În decurs de 4 luni, majoritatea simptomelor ei digestive, inclusiv diareea, erau eliminate. Deoarece mai dorea să aibă copii, Sarah fusese supusă unei intervenții chirurgicale recente de îndepărtare a țesutului cicatriceal intestinal, care fusese aderent de uter. Chirurgul ei i-a spus că nu era nici un semn de activitate a bolii Crohn în abdomenul ei.

Toxiinfecții alimentare

Oricine se poate intoxica. Dar anumite grupe sanguine sunt natural mai susceptibile, datorită existenței unui sistem imunitar mai slab. În special, grupele sanguine A și AB sunt mai predispuse a cădea pradă toxiinfecțiilor alimentare cu salmonella, care sunt de obicei rezultatul mâncărurilor lăsate neacoperite și nerefrigerate pentru perioade lungi de timp. Mai mult, bacteriile vor fi mai greu de eliminat pentru cei cu grupa sanguină A și AB, o dată ce și-au găsit locul în organismele acestor persoane.

Cei cu grupa sanguină B, în general mai susceptibili la afecțiuni inflamatorii, sunt mai susceptibili de a fi sever afectați dacă consumă alimente care sunt contaminate cu microbul shigella, o bacterie care se găsește pe plante și care cauzează dizenteria.

Gastrita

Multe persoane confundă gastrita cu ulcerul, dar este exact opusul. Ulcerele se produc prin hiperaciditate – mai frecventă la grupa sanguină O și B. Gastrita este cauzată de niveluri foarte scăzute ale acidului gastric – situație comună la grupa sanguină A și AB. Gastrita se produce când acidul gastric atinge un nivel atât de scăzut încât nu mai funcționează ca barieră microbiană. Fără niveluri adecvate de acid, microbii vor supraviețui în stomac și vor cauza o inflamație gravă.

Cea mai bună conduită pentru cei cu grupa sanguină A și AB este punerea accentului pe opțiuni alimentare mai acide în dietele grupelor lor sanguine.

Ulcerul gastric și duodenal

Se știe de la începutul anilor 1950 că ulcerul gastric este mai frecvent la grupa sanguină O, cu cea mai mare incidență la non-secretorii cu grupa sanguină O. Cei cu grupa sanguină O prezintă o rată mai ridicată a perforațiilor și hemoragiilor, care nu s-au dovedit a fi diferite între secretori și non-secretori. Motivul ar fi: niveluri mai ridicate ale acidității gastrice la cei cu grupa sanguină O și cantități mai ridicate de pepsinogen – enzimă care produce ulcerări.

Cercetări mai recente au relevat și un alt motiv pentru care cei cu grupa sanguină O sunt predispuși la ulcer. În decembrie 1993, cercetătorii de la Universitatea de Medicină Washington din St. Louis au raportat în *Journal of Science* că persoanele cu grupa sanguină O sunt o țintă favorită pentru bacteria care știm acum că determină ulcerul. S-a dovedit că această bacterie, *H. pylori*, este capabilă să se atașeze la antigenul O care câptușește stomacul și apoi să pătrundă în învelișul gastric. După cum am văzut, antigenul O este glucida fucoză. Cercetătorii au descoperit un inhibitor în laptele de mamă, care aparent a blocat atașarea bacteriei la suprafața gastrică. Fără îndoială acesta este unul dintre multele tipuri de fucoză găsite în laptele matern uman.

Algele brune au efect inhibitor asupra *H. pylori*. Conținutul de fucoză din aceste alge este atât de mare încât acest lucru este marcat în denumirea sa latină – *Fucus vesiculosus*. Dacă aveți grupa sanguină O și suferiți de ulcer sau doriți să îl preveniți, folosirea acestei alge va face ca bacteria cauzatoare de ulcer, *H. pylori*, să nu adere la învelișul stomacului dumneavoastră.

PREZENTARE DE CAZ: ULCER GASTRIC

Peter, 34 de ani, grupa sanguină O

L-am întâlnit pentru prima dată pe Peter în aprilie 1992. El suferea de ulcer gastric din copilărie și folosise toate tipurile de medicație antiulceroasă convențională disponibile, cu rezultate modeste. Am început prin a prescrie dieta de bază hiperproteică a grupei sanguine O, accentuând asupra evitării produselor de grâu integral care fuseseră întotdeauna o componentă majoră a hranei sale. Am prescris, de asemenea, un supliment de alge brune și o combinație de lemn-dulce și bismut.

În 6 săptămâni Peter făcuse progrese considerabile. La o vizită de control la gastroenterologul său, el a fost examinat endoscopic și a auzit vestea bună că 60% din învelișul său gastric avea acum un aspect normal. O a doua examinare în iunie 1993 a relevat o vindecare completă a ulcerărilor gastrice.

Infecții

MULTE BACTERII preferă anumite grupe sanguine. De fapt, un studiu a arătat că peste 50% din 282 de bacterii transportau antigene ale uneia sau alteia dintre grupele sanguine.

S-a observat că infecțiile virale în general par a fi mai frecvente la cei cu grupa sanguină O deoarece ei nu posedă nici un antigen. Aceste infecții sunt mai puțin frecvente și mai ușoare la cei cu grupa sanguină A, B sau AB.

Sindromul imuno-deficienței dobândite (SIDA)

Am tratat multe persoane HIV-pozitive sau bolnave de SIDA și încă nu am găsit o conexiune clară între grupa sanguină și susceptibilitatea la HIV. Acestea fiind spuse, să aruncăm o privire asupra modului în care informațiile din această carte pot fi folosite pentru a-i ajuta pe oameni să lupte cu virusul.

În vreme ce toate grupele sanguine par a fi egal susceptibile la SIDA, dată fiind expunerea la boală, există variații în privința susceptibilității lor la infecții oportuniste (cum ar fi pneumonia și tuberculoza) la care cade pradă sistemul lor imun slăbit.

Dacă sunteți HIV-pozitiv sau aveți SIDA, modificați-vă dieta pentru a cuprinde sugestiile specifice grupei dumneavoastră sanguine. De exemplu, dacă aveți grupa sanguină O, începeți să creșteți aportul de proteine animale din dietă și elaborați-vă un program de exerciții fizice. Respectarea programului grupei sanguine vă va ajuta să vă mobilizați și să vă optimizați pe deplin funcțiile imune punând accentul pe alimentele cu valoarea maximă pentru necesitățile dumneavoastră specifice. Fiți atent să limitați aportul de grăsimi, alegând feliile slabe de carne, deoarece paraziții intestinali, frecvenți la persoanele cu SIDA, interferează cu digestia lipidelor și duc la diaree. Evitați, de asemenea, alimente cum ar fi grâul. Acesta conține lectine care ar putea compromite sistemul dumneavoastră imunitar și fluxul sanguin.

Deoarece multe dintre infecțiile oportuniste cauzează greață, diaree și inflamații bucale, SIDA este adesea o afecțiune consumptivă. Cei cu grupa sanguină A vor fi nevoiți să se preocupe mai mult pentru asigurarea aportului lor caloric ridicat, deoarece multe alimente recomandate pentru grupa sanguină A sunt hipocalorice. Eliminați cu rigurozitate orice alimente, cum ar fi carnea sau produsele lactate, care pot cauza probleme digestive. Sistemul dumneavoastră imunitar este în mod natural sensibil. Nu dați lectinelor șansa de a pătrunde și de a vă slăbi și mai mult. Între timp, creșteți rația de alimente „bune” pentru grupa sanguină A, cum ar fi tofu și hrana marină.

Cei cu grupa sanguină B ar trebui să evite alimentele care creează probleme evidente, cum ar fi carnea de pui, porumbul și hrișca. Dar, de asemenea, trebuie să eliminați nucile, care sunt greu digerabile și să reduceți cantitatea de produse de grâu din dieta dumneavoastră. Dacă prezentați intoleranță la lactoză, evitați produsele lactate. Chiar și la persoanele cu grupa sanguină B și fără intoleranță la lactoză, dar cu sistemul imunitar compromis, produsele lactate pot cauza iritația tractului digestiv. Acesta este un caz în care boala interzice alimentul favorit.

Cei cu grupa sanguină AB ar trebui să își limiteze consumul de fasole și legume bogate în lectine și să elimine nucile din dietă. Sursa proteică principală pentru dumneavoastră ar trebui să fie peștele și există o largă varietate disponibilă pentru cei cu grupa sanguină AB. Porțiile ocazionale de carne și lactate sunt în regulă, dar aveți grijă la grăsimi. Și limitați-vă consumul de grâu.

În general, indiferent de grupa sanguină, trebuie să evitați lectinele care v-ar putea leza celulele sistemului imunitar din fluxul sanguin. Aceste celule nu pot fi atât de ușor înlocuite ca în cazul unui

sânge sănătos. Aspectul de protecție celulară al dietelor grupelor sanguine le face de neprețuit pentru o persoană cu SIDA care are anemie sau un nivel scăzut al celulelor T-helper.

Dietele grupelor sanguine adaugă o piesă puternică pe tabla dumneavoastră de șah, ajutând la conservarea prețioaselor celule imune împotriva leziunilor inutile. Acest lucru poate fi esențial, mai ales datorită faptului că nu există tratamente cu adevărat reușite împotriva infecției HIV.

PREZENTARE DE CAZ: SIDA

Arnold, 46 de ani, grupa sanguină AB

Arnold era un om de afaceri de vârstă medie care avea SIDA. Era căsătorit și credea că fusese infectat cu HIV cu 12 ani în urmă. Când l-am văzut prima dată, numărul de celule T, care constituie barometrul distrucției virale, era 6, valorile normale fiind între 650 și 1.700. Avea o afecțiune tegumentară numită molluscum, care este frecvent întâlnită în stadiile finale ale SIDA și era extrem de emaciat în urma unei diarei însoțite de grețuri care durau de luni de zile.

Arnold s-a decis să apeleze la un naturist, ca un ultim și disperat efort de a supraviețui. Am văzut pe fața lui că nu credea cu adevărat că această metodă va avea efecte pozitive, iar eu nu i-am putut promite rezultate spectaculoase, deoarece nu știam într-adevăr la ce să mă aștept.

Primul meu țel a fost să împiedic pătrunderea lectinelor toxice sistemului său imunitar în organismul pacientului meu de grupă sanguină AB. Pe lângă aceasta, era urgent să stopez scăderea ponderală a lui Arnold, astfel încât el să fie suficient de puternic pentru a lupta cu infecția.

Am început prin a ajusta dieta grupei sanguine AB la necesitățile speciale ridicate de prezența SIDA. Această a inclus eliminarea tuturor produselor de carne de pasăre, cu excepția curcanului, introducerea produselor de carne hipolipidică, a alimentelor marine de câteva ori pe săptămână, a orezului, dar și a unei mari cantități de legume și fructe. Am redus consumul majorității legumelor și preparatelor de fasole, am eliminat untul, frișca, brânzeturile prelucrate, porumbul și hrișca. În plus, am prescris plante stimulatoare sistemului imunitar, sub formă de tablete sau ceaiuri, inclusiv alfalfa, păducel, echinacea, ginseng și ghimber.

În trei luni, infecția cu molluscum s-a vindecat și Arnold s-a reîntors în sala de gimnastică. Până astăzi el continuă să fie asimptomatic, deși numărul de celule T nu a crescut. Muncește și duce o viață destul de activă. Medicii de la centrul de boli infecțioase sunt mirați. Acesta este un om fără sistem imunitar!

PREZENTARE DE CAZ: SIDA

Susan, 27 de ani, grupa sanguină O

După ce a aflat că soțul ei era HIV-pozitiv, Susan a fost testată. Ea a fost îngrozită când a aflat că era infectată cu HIV. Testele de laborator au relevat un număr foarte scăzut de celule T. Susan m-a implorat să o ajut. Nu dorea să moară și se temea să ia AZT sau orice alt medicament recomandat pentru HIV.

Am început cu o dietă pentru drupa sanguină O, împreună cu suplimente alimentare și un program regulat de exerciții fizice, recomandându-i să respecte întocmai programul.

Câteva luni mai târziu, Susan a sunat să mă informeze că numărul de celule T era în jur de 800 (valori normale între 500 și 1.700). De atunci este asimptomatică.

Deoarece în prezent nu există tratament curativ pentru HIV sau SIDA, nu putem prognoștica durata stării de bine a lui Susan. Dar eu cred că pe măsură ce descoperim mai multe despre misterele sistemului imunitar, ne vom apropia din ce în ce mai mult de momentul în care vom transforma SIDA dintr-o boală mortală într-o boală cu care se poate trăi.

Bronșita și pneumonia

În general, cei cu grupa sanguină A și AB prezintă mai multe infecții bronșice decât cei cu grupa sanguină O și B. Acest lucru s-ar putea datora dietelor neadecvate care produc un exces de mucus în căile respiratorii. Acest mucus facilitează creșterea bacteriilor care mimează antigene ale grupelor sanguine, cum ar fi pneumococii A-like (de tip A) la cei cu grupa sanguină A și AB și hemophilus B-like la cei cu grupa sanguină B și AB. Deoarece grupa sanguină AB prezintă atât caractere A-like cât și B-like, riscul este dublu.

Dietele grupelor sanguine par să reducă substanțial incidența bronșitelor și pneumoniilor la toate grupele sanguine. Totuși, noi

tocmai începem să descoperim alte conexiuni cu grupele sanguine, conexiuni care nu sunt atât de ușor de soluționat. De exemplu, se pare că acei copii cu grupa sanguină A ai căror tați au grupa sanguină A, mamele având grupa sanguină O, decedează frecvent de bronhopneumonii în prima perioadă a vieții. Se crede că se produce o oarecare formă de sensibilizare la naștere între nou-născutul cu grupa sanguină A și anticorpii anti-A ai mamei, care inhibă capacitatea copilului de a lupta cu pneumococii. Nu există încă date solid fundamentate care să confirme motivul pentru care se produce acest fenomen, dar informații de acest tip pot suscita interesul cercetării spre obținerea unui vaccin. Va trebui să adunăm mult mai multe date înainte de a trage o concluzie validă din punct de vedere științific.

Candidoza (Infecția fungică)

Deși ciuperca ce determină candidoza nu prezintă nici o preferință legată de grupele sanguine, am observat că cei cu grupa sanguină A și AB au greutatea mai mari în eradicarea unei înmulțiri excesive a unor ciuperci o dată ce acestea se instalează în organismele lor tolerante. Candidoza devine ca musafirul nedorit care nu vrea să plece. Cei cu grupa sanguină A și AB dezvoltă, de asemenea, mai frecvent infecții fungice după tratament cu antibiotice, ceea ce este logic, deoarece antibioticele distrug sistemele lor de apărare și așa slăbite.

Cei cu grupa sanguină O, pe de altă parte, dezvoltă mai degrabă o hipersensibilitate de tip alergic față de infecția candidozică, mai ales în cazul în care consumă prea multe cereale. Aceasta a constituit baza unei teorii denumite sindromul fungic și a unei varietăți de diete recomandate în candidoză. Aceste diete accentuează ingestia hiperproteică și evitarea cerealelor, dar ele tind să nu țină cont de grupele sanguine, atunci când se pare că doar cei cu grupa sanguină O prezintă acest tip de hipersensibilitate la fungi. Dacă aveți grupa sanguină A sau AB, evitarea fungilor nu va fi eficientă în prevenirea infecțiilor fungice și nu veți face decât să vă compromiteți și mai mult sistemul imunitar.

În general, cei cu grupa sanguină B sunt mai puțin predispuși la candidoze, atâta timp cât respectă dieta grupei sanguine B. Dacă aveți grupa sanguină B și aveți antecedente de candidoză, trebuie să reduceți consumul de grâu.

Holera

Un studiu din Peru publicat recent în *Lancet* atribuia severitatea unei epidemii recente de holeră – o infecție caracterizată prin diaree extrem de gravă cu depleție masivă de lichide și minerale – incidenței ridicate a grupei sanguine O în populația peruviană. Din punct de vedere istoric, susceptibilitatea grupei sanguine O la holeră a fost probabil responsabilă de decimarea populației multor orașe antice, lăsând ca supraviețuitori pe cei cu grupa sanguină A mai rezistenți la holeră.

Guturaiul și gripa

Există sute de tulpini diferite de virusuri care determină guturaiul și ar fi imposibil să se observe specificitatea de grupă sanguină pentru toate acestea. Totuși, studii efectuate pe recruți militari britanici au arătat o incidență globală ușor mai scăzută a virusurilor care cauzează guturai la recruții cu grupa sanguină A, ceea ce este în concordanță cu cele descoperite de noi referitor la faptul că grupa sanguină A s-a dezvoltat pentru a rezista acestor virusuri obișnuite. Virusurile au, de asemenea, un impact mai scăzut asupra persoanelor cu grupa sanguină AB. Antigenul A, prezent atât la grupa sanguină A, cât și la grupa sanguină AB, blochează atașarea diferitor tulpini de virusuri care cauzează guturai la membranele faringelui și căilor respiratorii.

Gripa, cauzată de un virus mai periculos, lovește de preferință persoanele cu grupa sanguină O și B față de cele cu grupa sanguină A sau AB. În stadiile inițiale, gripa se poate manifesta prin multe din simptomele unei răceli banale. Totuși, gripa cauzează deshidratare, dureri musculare și slăbiciune accentuată.

Simptomele unei răceli banale sunt neplăcute, dar ele sunt de fapt un semn că sistemul dumneavoastră imunitar încearcă să învingă agresorul viral. În timp ce sistemul dumneavoastră imunitar își face datoria, există măsuri pe care le puteți lua pentru a vă face mai confortabilă coexistența pe câmpul de luptă:

1. Mențineți starea generală de sănătate cu un regim adecvat de odihnă și exerciții fizice, învățând totodată să faceți față stresurilor vieții. Stresul este un factor major în slăbirea resurselor sistemului imunitar. Aceasta v-ar putea proteja de

infecții frecvente și ar putea chiar scurta durata răcelilor și gripei pe care le contractați.

2. Respectați protocolul de bază al dietei corespunzătoare grupei dumneavoastră sanguine. Acesta vă va optimiza răspunsul imun și va ajuta la scurtarea evoluției răcelii sau gripei.
3. Luați vitamina C (250-500 mg) sau creșteți aportul de surse de vitamina C în dieta dumneavoastră. Multe persoane simt că ingestia unor doze mici de echinacea ajută la prevenirea răcelilor sau cel puțin ajută la scurtarea duratei acestora.
4. Creșteți gradul de umiditate din cameră cu un vaporizator sau umidificator, pentru a preveni uscarea țesuturilor faringiene și nazale.
5. Dacă aveți dureri faringiene, faceți gargară cu apă sărată. O jumătate de linguriță de sare de masă obișnuită într-un pahar mare cu apă caldă asigură o clătire care ușurează și curăță. O altă gargară utilă, mai ales dacă sunteți predispuși la amigdalită, este un ceai din părți egale de rădăcină de *Hydrastis canadensis* și salvie. Faceți gargară cu acest amestec la interval de câteva ore.
6. Dacă vă curge nasul sau vă este înfundat, folosiți un antihistaminic pentru a reduce reacția țesuturilor la virusul infectant și pentru a ușura congestia nazală. Fiți atenți mai ales la antihistaminicele de tip efedrină, cum sunt cele care se găsesc în magazinele alimentare dietetice și în unele decongestionante care se eliberează fără rețetă. Acestea pot crește tensiunea arterială, pot provoca insomniile și pot complica problemele legate de prostată.
7. Antibioticele nu sunt eficiente împotriva virusurilor, așa că dacă cineva vă oferă resturi de antibiotice (rămase după alte tratamente) sau dacă aveți chiar dumneavoastră câteva prin casă, nu le luați.

Ciuma, Febra tifoidă, Variola și Malaria

Cunoscută în Evul Mediu ca Moartea Neagră, ciuma este o infecție bacteriană transmisă în mare parte de rozătoare. Persoanele cu grupa sanguină O sunt mai susceptibile la ciumă. Deși ciuma este rară în societățile industrializate, ea continuă să fie o problemă în țările Lumii a Treia. Un raport recent al Organizației Mondiale a Sănătății prevenea asupra faptului că s-ar putea să ne confruntăm cu o criză

cauzată de apariția ciumei și a altor boli infecțioase ca rezultat al folosirii exagerate a antibioticelor și a altor medicamente, al stabilirii omului în zone anterior nelocuite, al migrației populației dintr-un spațiu în altul și al sărăciei. Faptul că societățile Occidentale sunt rar confruntate cu aceste boli nu ar trebui să ne facă să ne simțim imuni la costurile lor sociale, economice, culturale și umane. Ocazional se produce câte o epidemie și în occident, așa cum s-a întâmplat în Seattle la începutul anilor '80, când oamenii au consumat tofu infectat, care nu fusese pasteurizat. Tofu disponibil și comercializat în pachete sigilate nu ar trebui să cauzeze îngrijorare.

Variola a fost oficial eradicată prin imunizare generalizată pe plan mondial, deși evoluția sa a influențat probabil istoria omenirii într-un grad încă neevaluat. Grupa sanguină O este în mod special susceptibilă la variolă, ceea ce explică probabil de ce populația băștinașă americană a fost decimată de această boală atunci când a ajuns pentru prima dată în contact cu europenii cu grupa sanguină A și B care au adus-o. Americanii băștinași au aproape 100% grupa sanguină O.

Febra tifoidă, o infecție obișnuită în zone cu igienă defectuoasă sau în vremuri de război, afectează de obicei sângele și tractul digestiv. Grupa sanguină O este, de asemenea, cea mai susceptibilă la infecția tifoidică. Febra tifoidă prezintă, de asemenea, o conexiune cu grupele sanguine în sistemul Rh, întâlnindu-se mai frecvent la indivizii Rh-negativi.

Există teoria că țânțarul anofel, ce răspândește malaria, tinde să muște de preferință persoane cu grupa sanguină B și O și mai puțin pe cele cu grupa sanguină A și AB, deși țânțarul obișnuit pare să prefere grupele sanguine A și AB. Malaria este, de asemenea, o boală neobișnuită în lumea occidentală, dar cu toate acestea impactul său pe plan mondial este imens. Conform Organizației Mondiale a Sănătății, peste 2,1 milioane de persoane contractează anual malaria.

Poliomielita și meningitele virale

Poliomielita, este o infecție virală a sistemului nervos, cu frecvență mare la cei cu grupa sanguină B. Aceștia sunt mai susceptibili la tulburările sistemului nervos cauzate de virusuri. Poliomielita era epidemică și a cauzat majoritatea cazurilor de paralizie infantilă înainte de dezvoltarea vaccinurilor Salk și Sabin.

Meningitele virale, infecții cu frecvență și severitate crescândă ale sistemului nervos, sunt prezente mai semnificativ la grupa sanguină O comparativ de alte grupe sanguine, probabil din cauza slăbiciunii grupei sanguine O față de infecții agresive. Fiți atenți la simptome ca oboseala, febra ridicată și o caracteristică a meningitei numită rigiditate nucală, o înțepenire a mușchilor cefei.

Infecții sinusale (sinusite, n. trad.)

Cei cu grupa sanguină O și B sunt mai predispuși la infecții sinusale cronice. Foarte des, medicii le vor prescrie un aport aproape continuu de antibiotice, care alungă temporar problema. Dar infecțiile sinusale revin inevitabil, atrăgând uzul a mai multe antibiotice și, în final, al intervențiilor chirurgicale.

Am descoperit că planta numită collinsonia (Stone Root – rădăcina de drupă), care se folosește la tratarea problemelor inflamatorii – cum ar fi varicele – ajută, de asemenea, în sinusită – probabil deoarece sinusita cronică este un fel de problemă venoasă hemoroidală sau varicoasă la nivelul capului. Când prescriu această plantă pacienților mei cu sinusită cronică, rezultatele sunt adesea uimitoare. Mulți dintre acești pacienți nu mai au nevoie de antibiotice pentru tratarea infecțiilor, deoarece collinsonia a îndepărtat cauza problemei – inflamația țesutului sinusal. Dacă aveți probleme sinusale ați putea încerca să folosiți această plantă. Collinsonia nu este ușor de găsit, dar multe dintre magazinele dietetice mai mari o dețin sub formă de tinctură. O doză tipică este de 20-25 de picături în apă caldă pe cale orală, de două sau de trei ori pe zi. Nu vă îngrijorați în privința toxicității; collinsonia este o plantă sigură.

Ocazional câte o persoană cu grupa sanguină A sau AB va dezvolta o sinusită, deși acesta este aproape întotdeauna rezultatul unei diete ce determină formarea de mucus în exces. Sinusita la cei cu grupa sanguină A răspunde de obicei bine la modificări ale dietei, neînsoțite de alte măsuri.

Parazitoze

(disenteria amoebiană, giardiaza, teniaza și ascaridioza)

Când li se oferă condiții optime, paraziții pot trăi destul de bine în tractul digestiv al oricărei persoane. În general, însă, ei par să aibă o

afinitate specifică pentru tractul digestiv al celor cu grupa sanguină A și AB, mimând de obicei antigenul grupei sanguine A, pentru a nu fi detectați. De exemplu, parazitul numit amoeba prezintă o preferință pentru cei cu grupa sanguină A și AB. În plus, se pare că grupele sanguine A și AB sunt mai predispuse la complicații în cazul în care chistele amoebiene se localizează în ficat. Persoanele cu grupa sanguină A și AB care prezintă dizenterie amoebiană ar trebui să adopte măsuri drastice pentru a lupta cu infecția, înainte ca aceasta să aibă șansa de a migra și a se răspândi în organism.

Cei cu grupa sanguină A și AB sunt, de asemenea, victime neajutorate în fața unui contaminant obișnuit al apei, parazitul *Giardia lamblia*, care determină afecțiunea cunoscută ca Răzbunarea lui Montezuma. Acest parazit viclean mimează aspectul grupei sanguine A, ceea ce îi permite să pătrundă în sistemele imunitare ale celor cu grupa sanguină A și AB și apoi rapid în intestine. Persoanele cu grupa sanguină A și AB care călătoresc ar trebui să se echipeze cu planta „Goldenseal” sau cu “Pepto Bismol”, pentru a împiedica infecția. Cei cu grupa sanguină A și AB care consumă apă de fântână ar trebui, de asemenea, să fie atenți la pericolul reprezentat de parazitul *Giardia lamblia*.

Mulți dintre viermii paraziți, cum ar fi tenia și ascarizii, au o asemănare cu grupa sanguină A și B și se găsesc cu o frecvență mai mare la persoanele cu aceste grupe sanguine. Deoarece grupa sanguină AB prezintă duble caracteristici A-like și B-like, cei cu grupa sanguină AB sunt în mod special susceptibili.

Am utilizat o plantă numită *Artemisia annua* (pelin chinezesc) pentru a trata pacienții și am obținut succese notabile. Întrebați-l pe medicul dumneavoastră naturist despre această plantă.

Tuberculoza și sarcoidoza

Odată considerată aproape complet eradicată în societățile occidentale industrializate, tuberculoza a devenit acum mai frecventă. Acest fapt se datorează în mare parte incidenței ridicate a bolii la persoanele cu SIDA și la cei fără adăpost. O infecție oportunistă, tuberculoza se dezvoltă bine în organisme cu sistem imunitar slăbit, în condiții de igienă deficitară și boli cronice. Tuberculoza pulmonară este mai obișnuită la cei cu grupa sanguină O, în timp ce tuberculoza cu alte localizări prezintă o frecvență mai mare la cei cu grupa

sanguină A. Sarcoidoza este o afecțiune inflamatorie a plămânilor și țesutului conjunctiv care poate fi efectiv o formă de răspuns imun la tuberculoză. Se credea odinioară că această afecțiune este mult mai frecventă la afro-americani decât la populația majoritară, dar în prezent este diagnosticată mai frecvent la persoanele de rasă albă, mai ales la femei. Prezintă o frecvență mai ridicată la cei cu grupa sanguină A, față de cei cu grupa sanguină O. Indivizii Rh-negativi par a fi mai susceptibili atât la tuberculoză, cât și la sarcoidoză.

Sifilisul și infecțiile tractului urinar

Grupa sanguină A pare a fi mai susceptibilă la boala venerică numită sifilis și adesea contractează tulpini mai virulente. Acesta este încă un motiv pentru practicarea sexului protejat, mai ales dacă aveți grupa sanguină A.

Există dovezi solide că dacă ai grupa sanguină B sau AB, ești mai susceptibil la infecții recurente ale vezicii urinare (cistite). Aceasta deoarece cele mai comune bacterii producătoare de infecții, cum sunt *E. coli*, *pseudomonas* și *klebsiella*, posedă un aspect B-like, iar grupa sanguină B și grupa sanguină AB nu produc anticorpi anti-B.

Cei cu grupa sanguină B prezintă, de asemenea, frecvențe mai mari ale infecțiilor renale, cum ar fi pielonefritele. Acest lucru este în mod special valabil pentru non-secretorii cu grupa sanguină B. Dacă aveți grupa sanguină B și suferiți de tulburări urinare recurente, încercați să beți unul sau două pahare de amestec de suc de merișor și ananas în fiecare zi.

Boli hepatice

Bolile hepatice legate de alcoolism

Alcoolismul afectează multe dintre sistemele organismului, dar poate că cel mai dramatic impact îl are asupra ficatului. Indivizii (20% din populație) care sunt non-secretori (vezi Anexa E) par a fi cei mai predispuși la alcoolism, dar susceptibilitatea lor nu are prea mult de-a face cu statutul de secretor. Printr-o particularitate celulară

nefericită și probabil întâmplătoare, gena care determină statutul de non-secretor este localizată în aceeași zona a ADN-ului ca și gena alcoolismului. Pacienții mei care sunt non-secretori au aproape întotdeauna antecedente familiale încărcate în ceea ce privește alcoolismul.

Destul de ciudat este faptul că tot non-secretorii sunt cei care par să beneficieze cel mai mult din punct de vedere cardiac în urma unui consum moderat de alcool. Un studiu danez care arăta că non-secretorii sunt supuși unui risc mai mare de afecțiuni cardiace ischemice (flux sanguin deficitar în artere) susținea ideea că un consum moderat de alcool modifică rata fluxului insulinic, încetinind acumularea grăsimilor în vasele sanguine. Acest mesaj contradictoriu este greu de descifrat.

Răspunsul este probabil acela că deciziile cu privire la rolul alcoolului ar trebui luate în mod individual și în raport de grupa sanguină. Din cauza efectelor alcoolului asupra sistemului digestiv și a celui imunitar, nici una dintre dietele grupelor sanguine nu permite băuturi tari.

Este, de asemenea, clar că alcoolismul are o componentă majoră legată de stres. O echipă de cercetători japonezi a descoperit că tratamentul pentru alcoolism s-a administrat la un număr mai mare de persoane cu grupa sanguină A față de cei cu grupa sanguină O sau B. Se crede că cei cu grupa sanguină A ar putea avea o predilecție pentru căutarea relaxării în urma stresului în ingestia substanțelor chimice dezinhibante. Cu siguranță este bine dovedit că omul utilizează de mult timp substanțele intoxicante pentru obținerea plăcerii, pentru alinarea durerii, pentru transferul în alte dimensiuni și în scop medical.

Doar aproximativ 3% din alcoolul pe care îl consumați trece prin organism și este excretat. Restul este metabolizat de ficat și prelucrat în stomac și în intestinul subțire. De-a lungul timpului, în caz de consum abundent și regulat, ficatul începe să se deterioreze. Rezultatul final poate fi ciroza hepatică, malnutriția severă din cauza unei absorbții improprie a alimentelor și, în cele din urmă, decesul.

Litiaza biliară, ciroza și icterul

Desigur, nu toate bolile hepatice sunt legate de consumul de alcool. Infecțiile, alergiile și tulburările metabolice pot toate cauza afecțiuni

hepatice. De exemplu, icterul sau îngălbenirea pielii, este adesea observat la persoane cu hepatite, iar litiaza biliară a fost corelată cu obezitatea. Ciroza poate fi cauzată de infecții, afecțiuni ale căilor biliare sau alte boli care afectează ficatul.

Din motive pe care nu le înțelegem pe deplin, cei cu grupa sanguină A, B și AB tind să prezinte mai frecvent litiază biliară, boli ale căilor biliare, icter și ciroză hepatică decât cei cu grupa sanguină O, persoanele cu grupa sanguină A prezentând frecvența cea mai ridicată. Cei cu grupa sanguină A sunt, de asemenea, mai susceptibili la tumori pancreatice.

Gălbeaza hepatică (*Distomum hepaticum*, n. trad.) și alte infecții tropicale

Infecțiile tropicale ale ficatului care determină fibroză sau leziuni cicatriceale apar cu o frecvență mai ridicată la cei cu grupa sanguină A și în mai mică măsură la cei cu grupa sanguină B și AB. Grupa sanguină O, care ar putea să fi dezvoltat anticorpi anti-A și anti-B ca o măsură precoce de protecție împotriva acestor paraziți, este relativ imună la ei.

În cabinetul meu am tratat cu succes multe cazuri de boli hepatice, folosind mulți dintre compușii obținuți din plante și discutați în capitolul 10. În majoritatea cazurilor, pacienții care dezvoltă boli hepatice au grupa sanguină A sau AB și sunt non-secretori.

PREZENTARE DE CAZ: BOALĂ HEPATICĂ

Gerard, 38 de ani, grupa sanguină B

Gerard era un bărbat de 38 de ani cu antecedente de colangită sclerozantă, o afecțiune inflamatorie a căilor biliare hepatice, determinând cicatrizări. De obicei această afecțiune duce la necesitatea unui transplant hepatic. Când l-am văzut prima dată pe Gerard, în iulie 1994, era icteric și avea un prurit îngrozitor (mâncărime) cauzat de depozitele de bilirubină, un pigment biliar, localizate în piele. Din cauza acestei boli, colesterolul său era, de asemenea, ridicat (325). Gerard prezenta un nivel al acizilor biliari în ser peste 2.000 (valori normale sub 100), avea un nivel al bilirubinemiei de 4,1 (valori normale sub 1) și toate enzimele hepatice erau foarte crescute, indicând degradarea extinsă a țesutului hepatic. Gerard era un tip destul de pătrunzător, care știa care erau șansele lui și, sincer, se pregătea să moară.

Am început prin a-l pune să urmeze dieta grupei sanguine B și i-am recomandat un protocol terapeutic pe bază de plante conținând antioxidanți cu specificitate hepatică. Aceștia sunt antioxidanți care se depozitează preferențial în ficat. Gerard s-a simțit foarte bine în anul care a urmat, prezentând doar un singur episod de prurit și icter.

Recent, Gerard a fost supus intervenției chirurgicale pentru îndepărtarea veziculei biliare. După ce chirurgul i-a examinat ficatul și căile biliare principale, i-a spus că acestea aveau un aspect normal, deși țesutul din jurul căilor biliare era puțin mai subțire decât în mod normal.

PREZENTARE DE CAZ: CIROZĂ

Estel, 67 de ani, grupa sanguină A

Estel era o femeie de 67 de ani, care a venit prima dată în cabinetul meu în octombrie 1991 pentru o afecțiune inflamatorie a ficatului numită ciroză biliară primitivă, care determină distrugerea ficatului. Majoritatea cazurilor ajung în final la transplant hepatic.

Estel a recunoscut că fusese odată o mare consumatoare de alcool, dar acum renunțase. Starea sa era probabil legată de consumul îndelungat de alcool. Estel se poate să nici nu fi fost o alcoolică în sens strict. Trei sau patru pahare pe zi, zilnic, timp de 40 de ani, pot duce la ciroză.

Estel prezenta un nivel foarte crescut al enzimelor hepatice: fosfataza alcalină, de exemplu, era în jur de 800. Valorile normale sunt sub 60. Deoarece avea grupa sanguină A non-secretor, am trecut-o imediat pe dieta grupei sanguine A și i-am prescris un protocol terapeutic de antioxidanți cu specificitate hepatică. Rezultatele au apărut aproape imediat și starea ei a continuat să se amelioreze.

În septembrie 1992, la aproape un an de la prima vizită, fosfataza alcalină scăzuse la 500.

Deși ficatul ei nu a prezentat semne de deteriorare suplimentară din acel moment, Estel a dezvoltat o inflamare a venelor din jurul esofagului, stare frecventă la cei cu boli hepatice, care a fost tratată cu succes. Ea continuă să se simtă bine și nu prezintă semne care să sugereze necesitatea transplantului hepatic.

PREZENTARE DE CAZ: DEGRADARE HEPATICĂ

Sandra, 70 de ani, grupa sanguină A

Sandra a ajuns în cabinetul meu în ianuarie 1993, suferind de o afecțiune hepatică greu de diagnosticat. Toate enzimele hepatice erau crescute și ea avea ascită, o cantitate mare de lichid reținut în abdomen. Ascita este obișnuită în multe cazuri de insuficiență hepatică avansată. Internistul Sandrei nu îi trata degradarea hepatică, așteptând probabil ca ea să necesite un transplant hepatic. Acesta îi prescria diuretice pentru a ajuta la îndepărtarea lichidului din abdomen, dar diureticele îi cauzau pierderea unor cantități mari de potasiu, ceea ce era probabil cauza oboselii ei covârșitoare.

I-am prescris dieta grupei sanguine A, cu plante specifice pentru ficat. În 4 luni, toate semnele de retenție lichidiană ale Sandrei au dispărut și enzimele hepatice au revenit la normal. Sandra era inițial destul de anemică – un hematocrit de 27,1, față de valoarea normală pentru o femeie care este peste 38. Până în februarie 1994 hematocritul ei s-a ridicat la 40,8. Ea continuă să fie asimptomatică.

Afecțiuni dermatologice

PÂNĂ ÎN PREZENT, există puține informații cu specificitate de grupă sanguină cu privire la afecțiunile dermatologice. Știm, totuși, că stări cum ar fi dermatitele și psoriazisul sunt de obicei cauzate de substanțe chimice alergice care acționează în sânge. Este demn de menționat din nou că multe dintre lectinele alimentare specifice pentru o grupă sanguină sau alta pot interacționa cu sângele și cu țesuturile digestive, cauzând eliberarea de histamină și alte substanțe chimice inflamatorii.

Reacțiile alergice cutanate la substanțe chimice sau abrazivi prezintă cea mai ridicată incidență la cei cu grupele sanguine A și AB. Psoriazisul se întâlnește mai frecvent la cei cu grupa sanguină O. Experiența mea arată că multe persoane cu grupa sanguină O care dezvoltă psoriazis consumă diete prea bogate în cereale sau produse lactate.

PREZENTARE DE CAZ: PSORIAZIS

De la Anne Marie Lambert, N.D., Honolulu, Hawaii

Mariel, 66 de ani, grupa sanguină O

Colega mea, Dr. Lambert, a folosit protocolul meu corelat cu grupele sanguine pentru a trata un caz complicat de psoriazis la o femeie în vârstă.

Mariel a apelat la Dr. Lambert în martie 1994. Simptomele ei includeau o dispnee severă, mers dificil, cu limitarea mobilității tuturor articulațiilor, leziuni psoriazice acoperind 70% din suprafața cutanată și dureri arzătoare în tot corpul, mai ales în mușchi și articulații. Antecedentele ei erau un volum de probleme medicale constante: plastii vaginale/vezicale/intestinale (1944-'45), apendicectomie (1949), histerectomie (1947), antecedente de chiste ovariene, psoriazis (1978), spitalizare pentru pneumonie (1987), artrită psoriazică (1991) și osteoporoză (1992).

Mariel i-a spus Dr. Lambert că alimentația ei obișnuită era bogată în produse lactate, grâu, porumb, nuci și alimente procesate, cu un conținut bogat de glucide și grăsimi. Ea a spus că iubea dulciurile, nucile și bananele. Aceasta era o alimentație îngrozitoare aproape pentru oricine, dar era un blestem pentru cineva cu grupa sanguină a lui Mariel.

Dr. Lambert a început imediat cu o dietă moderată pentru grupa sanguină O, care a exclus inițial carnea roșie și nucile, cu adaos de vitamine și minerale. În două luni, s-a constatat o scădere marcată a inflamațiilor articulare, o ameliorare a respirației, iar leziunile psoriazice se vindecau. Până în iunie, psoriazisul lui Mariel acoperea doar 20% din corp, iar leziunile erau aproape vindecate. Se constata o ameliorare a respirației, intensitatea durerilor scăzuse la jumătate, iar mobilitatea articulară continua să se îmbunătățească. Până în iulie, psoriazisul lui Mariel nu mai era observabil, se constatau doar ușoare inflamații ale spațiilor articulare și respirația ei nu mai era dificilă.

La o vizită de control la Dr. Lambert, în 10 octombrie 1994, respirația lui Mariel se ameliorase și femeia nu mai prezenta leziuni noi pe piele.

Mariel fusese la mulți medici de când se îmbolnăvisese. Încercase toate tipurile de terapii convenționale, și alternative, inclusiv planuri alimentare special elaborate pentru artrită psoriazică și astm. Deși

aceste diete erau bine intenționate, nici una dintre ele nu era specific ajustată pentru a asigura compatibilitatea cu sângele lui Mariel. Dieta grupei sanguine O a putut asigura nutriția fără a cauza probleme de sănătate în urma alimentelor care să fie incompatibile cu sângele lui Mariel. Cu excepția unei ameliorări minore a durerilor, obținute cu plante chinezești, nici unul dintre celelalte tratamente nu avusese succes. Mariel considera că progresul ei era un miracol!

Funcția reproductivă feminină

Sarcina și infertilitatea

Multe dintre tulburările legate de sarcină sunt cauzate de o formă de incompatibilitate legată de grupa sanguină – fie între mamă și făt, fie între mamă și tată. Din nefericire, avem doar studii în stadii inițiale asupra acestui fenomen și nu știm prea multe despre implicațiile sale în ultimă instanță. Eu vă propun să citiți acest capitol în ideea de a aduna informații, nu pentru a intra în panică. Uneori o cantitate mică de cunoștințe poate fi periculoasă dacă nu este privită în perspectivă.

TOXEMIA GRAVIDICĂ

Încă din 1905 s-a vehiculat ideea că exista un tip de sensibilizare cu specificitate de grupă sanguină care determina toxemia gravidică – o otrăvire a sângelui care se poate produce în ultima parte a sarcinii și poate cauza o boală gravă și chiar moartea. Într-un studiu ulterior, un mare număr de femei cu grupa sanguină O au fost diagnosticate cu toxemie, cauzată posibil de o reacție la un făt cu grupa sanguină A sau B.

DEFECTE CONGENITALE

Incompatibilitatea de grupă sanguină, care se poate produce între o mamă cu grupa sanguină O și un tată cu grupa sanguină A, a fost implicată în câteva defecte congenitale obișnuite, cum ar fi mola hidatiformă, coriocarcinomul, spina bifida și anencefalia. Câteva studii sugerează că aceste tulburări par a fi incompatibilități materne în sistemul ABO cu țesutul nervos și cu sângele fetal.

BOALA HEMOLITICĂ A NOU-NĂSCUTULUI

Boala hemolitică (de distrugere a sângelui) a nou-născutului este starea principală, corelată cu aspectul pozitiv/negativ al sângelui (descriș în Anexa E). Este o boală care afectează doar copiii femeilor Rh-negative, deci dacă ai grupa sanguină O, A, B sau AB pozitiv, nu este problema ta.

Cu aproximativ 50 de ani în urmă, cercetătorii au descoperit că femeile Rh-negative, la care lipsea un antigen și care aveau nou-născuți Rh-pozitivi, aveau o situație unică. Feții Rh-pozitivi prezentau antigenul Rh pe celulele lor sanguine. Spre deosebire de sistemul grupelor sanguine principale, în care anticorpii față de altă grupă sanguină se dezvoltă de la naștere, persoanele Rh-negative nu produc anticorpi față de antigenul Rh decât dacă sunt inițial sensibilizate. Această sensibilizare se produce de obicei atunci când are loc schimbul de sânge între mamă și făt, în cursul nașterii, astfel încât sistemul imunitar al mamei nu are timp suficient să reacționeze la primul copil și acel copil nu suportă nici un fel de consecințe. Totuși, în cazul în care survine o nouă sarcină cu un alt copil Rh-pozitiv, mama, acum sensibilizată, va produce anticorpi împotriva grupei sanguine a copilului, putând cauza defecte congenitale și chiar decesul nou-născutului. Din fericire, există un vaccin pentru această situație, care se administrează femeilor Rh-negative după nașterea primului copil și după fiecare naștere ulterioară. Nu ar trebui să apară probleme, dar este cel mai bine să vă cunoașteți Rh-ul, astfel încât să vă puteți asigura că veți primi vaccinul.

INFERTILITATEA ȘI AVORTUL SPONTAN HABITUAL

Timp de 40 de ani, oamenii de știință au studiat motivele pentru care lipsa copiilor pare a fi mai frecventă la femeile cu grupa sanguină A, B și AB decât la cele cu grupa sanguină O. Mulți cercetători au sugerat că infertilitatea și avortul spontan habitual ar putea fi rezultatul anticorpilor din secrețiile vaginale care reacționează cu antigenele de grupă sanguină din sperma soțului. Un studiu din 1975 efectuat pe 288 de feți avortați a arătat o predominanță a grupelor sanguine A, B și AB la acești feți, ceea ce ar fi putut fi rezultatul

incompatibilității dintre mame (având grupa sanguină O) și anticorpii lor anti-A și anti-B.

Un grup mare de familii studiate a arătat că rata avorturilor spontane era mai mare când mama și tatăl erau incompatibili în sistemul ABO, ca în cazul unei mame cu grupa sanguină O și un tată cu grupa sanguină A. La mamele albe și africane, feții cu grupa sanguină B, incompatibili cu grupa sanguină maternă O sau A, au fost mai frecvent întâlniți în cazurile de avort spontan.

Această legătură cu infertilitatea nu este încă pe deplin stabilită. În practica mea, am descoperit că există multe motive pentru problemele legate de fertilitate, inclusiv alergiile alimentare, dietele neadecvate, obezitatea și stresul.

PREZENTARE DE CAZ: AVORTURI REPETATE

Lana, 42 de ani, grupa sanguină A

Lana a venit în cabinetul meu în septembrie 1993, după o perioadă lungă de avorturi spontane repetate. Mi-a spus că auzise despre mine de la cineva cu care discutasese în sala de așteptare a medicului ei specialist în fertilitate. Lana era disperată. În ultimii zece ani avusese peste 20 de avorturi spontane și era pe punctul de a renunța să mai încerce să își întemeieze o familie. I-am sugerat să încerce dieta grupei sanguine A. În următorul an, Lana a urmat cu asiduitate dieta grupei sanguine, consumând, de asemenea, și câteva preparate de plante, pentru a întări tonusul muscular uterin. La sfârșitul anului ea a rămas însărcinată. Era bucuroasă, dar și foarte nervoasă. Acum, pe lângă precedentele ei avorturi, Lana era îngrijorată cu privire la vârsta ei și la posibilitatea ca fătul să aibă sindromul Down. Obstetricianul i-a recomandat amniocenteza, care se face în mod uzual la femei peste 40 de ani, dar eu am fost împotriva, deoarece procedura poate cauza avortul. După ce a discutat cu soțul ei, Lana a decis să evite amniocenteza, acceptând posibilitatea unui defect congenital. În ianuarie 1995 ea a născut un băiețel perfect sănătos.

PREZENTARE DE CAZ: INFERTILITATE

Nieves, 44 de ani, grupa sanguină B

Nieves, o maseuză sud-americană de 44 de ani, a venit prima dată la mine în 1991 cu o varietate de probleme digestive. În decurs de un an după începerea dietei grupei sanguine B, majoritatea simptomelor ei digestive erau rezolvate.

Într-o zi Nieves m-a anunțat cu timiditate că era însărcinată. Deși nu îmi spusese înainte, ea acum declara că ea și soțul ei încercaseră mulți ani să aibă un copil, dar renunțaseră în final. Ea credea că dieta grupei sanguine B era responsabilă de refacerea fertilității ei. După aproximativ 9 luni, Nieves a născut o fetiță sănătoasă. A fost botezată Nasha, care înseamnă „Darul de la Dumnezeu“.

NOTĂ: RAPORTUL ÎNTRE CELE DOUĂ SEXE

Atât în populațiile europene, cât și în cele neeuropene, rata produșilor de concepție de sex masculin este mai ridicată la copiii cu grupa sanguină O din mame cu grupa sanguină O. Acest lucru este, de asemenea, adevărat dacă atât copilul, cât și mama au grupa sanguină B. Opusul este valabil pentru copiii cu grupa sanguină A din mame cu grupa sanguină A, caz în care este mai frecvent sexul feminin al produsului de concepție.

Menopauza și problemele menstruale

Menopauza afectează fiecare femeie de vârstă medie, indiferent de grupa sanguină. O scădere a estrogenilor și progesteronului – cei doi hormoni feminini principali – cauzează probleme mentale profunde și fizice la multe femei, incluzând bufeuri de căldură, pierderea libidoului, depresie, căderea părului și modificări tegumentare.

Scăderea hormonilor feminini creează, de asemenea, un risc pentru boli cardiovasculare, deoarece se pare că estrogenii asigură protecția inimii și scad nivelul colesterolului. Osteoporoza, o slăbire a rezistenței oaselor – care duce la fragilitate și chiar la deces, este un alt rezultat al deficitului estrogenic.

În lumina noilor aspecte cu privire la riscurile asociate cu depleția hormonală, mulți medici prescriu tratamente hormonale substitutive, cu doze mari de estrogeni și uneori de progesteron. Multe femei sunt îngrijorate de terapia convențională estrogenică, deoarece unele studii arată un risc mai mare de cancer mamar la femeile care folosesc acești hormoni – în primul rând când există antecedente familiale de cancer mamar. Constituie o dilemă dacă acești hormoni sintetici trebuie sau nu administrați.

Cunoașterea grupei sanguine vă poate ajuta să rezolvați conflictul și să decideți ce abordare este optimă pentru necesitățile dumneavoastră.

Dacă aveți grupa sanguină O sau B și apare debutul menopauzei, începeți un program de exerciții fizice recomandate pentru grupa dumneavoastră sanguină, într-un mod adecvat condiției fizice și stilului dumneavoastră de viață. Consumați o dietă hiperproteică. Tratamentul substitutiv estrogenic convențional funcționează în general destul de bine la femeile cu grupa sanguină O și B, cu excepția situațiilor în care există factori de risc pentru cancerul mamar.

Dacă aveți grupa sanguină A sau AB, ar trebui să evitați tratamentul substitutiv estrogenic convențional, din cauza susceptibilității neobișnuit de ridicate la cancer mamar (vezi capitolul 10). În loc de aceasta, folosiți fitoestrogenii recent apăruiți, care sunt preparate asemănătoare cu estrogenii și progesteronul, derivate din plante, în principal din boabe de soia, alfalfa și ingame. Multe dintre aceste preparate sunt disponibile sub formă de creme, care pot fi aplicate pe piele de câteva ori pe zi. Fitoestrogenii din plante sunt bogați în fracțiunea estrogenică numită estriol, în timp ce estrogenii chimici se bazează pe estradiol. Literatura medicală conchide că suplimentarea cu estriol inhibă apariția cancerului mamar.

Fitoestrogenii sunt lipsiți de puterea estrogenilor chimici, dar sunt cu siguranță eficienți împotriva multor simptome deranjante ale menopauzei, inclusiv bufeurile de căldură și uscăciunea vaginală. Deoarece ei sunt doar estrogeni slabi, nu vor inhiba producția estrogenică a organismului, spre deosebire de estrogenii chimici. Pentru femeia care nu ia nici un fel de suplimentare estrogenică din cauza unor antecedente familiale de cancer mamar, fitoestrogenii

sunt un dar de la Dumnezeu. Discutați cu ginecologul dumneavoastră despre utilizarea acestor preparate. Dacă nu prezentați factori de risc deosebiți pentru cancerul mamar, estrogenul chimic mai puternic este mai eficient pentru reducerea bolilor cardiace și a osteoporozei, pe lângă cea a simptomelor menopauzei.

Este interesant că în Japonia, unde dieta tipică este bogată în fitoestrogeni, nu există un cuvânt explicit în limba japoneză care să desemneze menopauza. Fără îndoială folosirea pe scară largă a produselor de soia, care conține fitoestrogenii genesteină și diaziden, ajută la modularea simptomelor severe de menopauză.

PREZENTARE DE CAZ: PROBLEME MENSTRUALE

Patty, 45 de ani, grupa sanguină O

Patty era o afro-americană de 45 de ani cu o gamă largă de probleme, inclusiv artrită, hipertensiune arterială și un sindrom premenstrual sever cu sângerări abundente. Am întâlnit-o pe Patty prima dată în decembrie 1994 când a venit în cabinetul meu însoțită de soțul ei. În acel moment, ea era tratată cu diferite medicamente. Am aflat că Patty a avut o dietă în general vegetariană, astfel că nu era surprinzător că era și anemică. I-am recomandat începerea exercițiilor fizice, adoptarea dietei hiperproteice pentru grupa sanguină O și i-am prescris o cură de medicamente pe bază de plante.

În două luni, cu Patty s-a produs o schimbare spectaculoasă. Artrita: vindecată. Hipertensiunea: controlată. Sindromul premenstrual: în ultimele două cicluri, toate problemele dispărute. Flux menstrual: normal.

Aș dori să fie posibil să vă furnizez o listă completă și ceva mai detaliată de boli. Poate că atunci am putea estima mai bine legătura lor cu grupele sanguine.

Cauzele și efectele bolilor depășesc adesea toate limitele. Cancerul, de exemplu, pare să lovească atât tinerii, cât și bătrânii, fără discriminare și fără a ține cont de împrejurări sau expunere.

Este clar, totuși, că există multe boli care prezintă o predispoziție puternică pentru anumite grupe sanguine. Sper că datele pe

care le-am oferit în această discuție despre grupele sanguine și boli au dovedit această relație.

Dacă vă cunoașteți șansele, vă stabiliți factorii de risc și înțelegeți situația, aveți cel puțin posibilitatea de a acționa pozitiv la forțele ce vă pot adesea deruta.

Acum să aruncăm o privire asupra cancerului. Cancerul este o cauză majoră a decesului și îmbolnăvirii – și este legat în mod evident de grupele sanguine – așa încât dedic un întreg capitol acestei discuții.

Z E C E

Grupa sanguină și cancerul:

Lupta pentru vindecare

UN SENTIMENT INTENS MĂ PĂTRUNDE ORI DE CÂTE ORI studiez conexiunea terapeutică între grupa sanguină și cancer. Mama mea a decedat de cancer mamar cu zece ani în urmă, după suferințe extreme.

Mama era o femeie minunată, ale cărei principii simple, spaniole ne fereau de orice pretenții sau infatuări.

Mama era o „anomalie“ în familia noastră – o persoană cu grupa sanguină A care consuma ceea ce dorea. Avea binecunoscuta voință catalană puternică. În casa ei (părinții mei erau divorțați), ea servea o alimentație de bază mediteraneană, compusă din carne, salate și unele alimente procesate. În ciuda cercetărilor tatălui meu privind grupele sanguine, nu vedeam nici o boabă de soia și nici o legumă atunci când stăteam la mama.

Oricine a văzut un membru al familiei sau un prieten angajat într-o bătălie temerară, dar în cele din urmă fără rezultat – împotriva cancerului, știe că nu există nimic mai dureros. Văzând-o pe mama cum a fost supusă mastectomiei, apoi chimioterapiei, trecând de la scurte ameliorări la căderi, aproape că am putut vizualiza boala furișându-se în celulele ei sănătoase și câștigând teren înainte de a se

strecura în sistemul ei imunitar. În final, nu s-a mai putut face nimic. Cancerul a câștigat.

În anii care au urmat decesului mamei mele, m-am surprins reîntorcându-mă mereu la misterele cancerului. M-am întrebat adesea dacă mama mea ar fi fost cruțată, în cazul în care ar fi aderat la o dietă a grupei sanguine A, sau dacă fusese într-un fel selectată genetic să lupte și să piardă această bătălie. Mi-am dedicat activitatea găsirii acestor răspunsuri. S-ar putea spune că plănuiesc să mă răzbun în stil catalan pe cancerul mamar, în comparație cu tratamentul pe care-l aplic celorlalte forme de cancer.

Găsește cancerul un teren fertil pentru a crește și a se dezvolta în organismul unor persoane cu o anumită grupă sanguină față de altele? Răspunsul este un da hotărât.

Există dovezi incontestabile că persoanele cu grupa sanguină A sau AB au o frecvență globală mai ridicată a cancerului și șanse mai reduse de supraviețuire decât cei cu grupa sanguină O sau B. De fapt, încă din anii 1940, Asociația Medicală Americană a afirmat că persoanele cu grupa sanguină AB au rata cea mai crescută a cancerului dintre toate grupele sanguine, dar știrea nu a ajuns în prima pagină, probabil pentru că cei cu grupa sanguină AB reprezintă un procent atât de scăzut din populație. Statistic, numărul mare de cazuri nu cauzează aceeași alarmă ca informația cu privire la mai frecventa grupă sanguină A. Dar, din punct de vedere personal, acest lucru este destul de puțin liniștitor pentru persoanele cu grupa sanguină AB. Cercetătorii pot trata cancerul ca pe un joc al cifrelor; eu prefer să îl tratez ca pe o criză personală.

Cei cu grupele sanguine O și B prezintă incidente mult mai scăzute ale cancerului, dar nu avem încă suficiente informații pentru a spune exact de ce. Totuși, există indicii importante pe care le putem explora, în activitatea antigen-anticorp a diferitelor grupe sanguine.

Acestea fiind spuse, conexiunea grupă sanguină-cancer este foarte complexă și în multe privințe misterioasă. Fiți convinși că a avea grupa sanguină AB sau A nu înseamnă că este sigur și nici măcar probabil că veți face cancer, la fel cum a avea grupa sanguină O sau B nu înseamnă că veți fi absolut cruțați. Cauzele cancerului sunt multiple și suntem încă obsedați de misterul privitor la motivele pentru care unii oameni, fără factori de risc aparenti, contractează boala.

Din ce în ce mai mult, grupa sanguină s-a evidențiat ca factor vital, dar este doar o parte a întregului. Există multe cauze ale cancerului – carcinogeni chimici, radiații și alți factori genetici, pentru a numi doar câțiva. Acești factori sunt în mare măsură independenți de grupa sanguină și, ca atare, nu vor acționa suficient de diferențiat în populație pentru a putea fi preziși doar de grupa sanguină. De exemplu, fumatul ar putea ușor masca sau atenua o asociere cu grupa sanguină deoarece este un carcinogen suficient de puternic pentru a cauza singur cancerul – indiferent de susceptibilitatea inherentă sau de lipsa acesteia.

Există un imens număr de cercetări științifice asupra legăturii la nivel molecular între grupa sanguină și cancer. Dar cercetarea a ignorat, practic, chestiunea privitoare la șansa mai bună de supraviețuire a unei persoane cu o anumită formă de cancer în funcție de grupa sanguină.

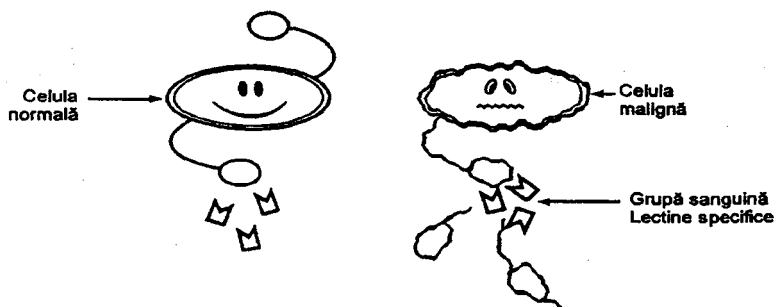
Cine moare și cine supraviețuiește? Aceasta este, după mine, veriga lipsă cea mai importantă în cercetarea cancerului și grupelor sanguine. Adeverata legătură între cancer și grupa sanguină rezidă mai curând în rata vindecărilor decât în rata incidenței la diferite grupe sanguine. Și această legătură ar putea fi lectinele.

Legătura între cancer și lectine

SHAKESPEARE a scris odată: „Există un strop de bunătate în unele lucruri rele“. În unele situații, cum ar fi tratamentele chimioterapeutice pentru învingerea cancerului, este expeditiv și chiar mai util să se folosească o otrăvă. În legătură cu cancerul, lectinele servesc două scopuri: pot fi folosite pentru a aglutina celulele canceroase și acționează ca un catalizator pentru sistemul imunitar – un apel de trezire pentru declanșarea protecției celulelor bune.

Cum se întâmplă acest lucru? În condiții normale, biosinteza glucidelor de suprafață de către o celulă este specifică și controlată. Nu este și cazul celulei canceroase. Deoarece materialul genetic este dereglat, celulele canceroase pierd controlul asupra producției glucidelor lor de suprafață și le fabrică, de obicei, în cantități mai mari

Legătura între cancer și lectine



De ce aglutinează lectinele celulele canceroase? Celulele desenate în partea stângă a imaginii reprezintă celule normale. Deoarece producția de glucide de suprafață este controlată de către materialul genetic intact, pereții celulari normali prezintă glucide de suprafață aranjate în mod ordonat. Dar celulele maligne prezintă mult mai multe glucide de suprafață, deoarece materialul lor genetic este dereglat, ceea ce duce la producția de către celulele maligne a unor cantități necontrolate de astfel de glucide. Dacă se adaugă o lectină cu specificitate de grupă sanguină la o suspensie de celule normale și maligne, aceasta va interacționa mai agresiv cu celulele maligne „rugoase” decât cu celulele normale mai „netede”.

decât o celulă normală. Celulele canceroase sunt mai predispuse la dereglări față de cele normale dacă vin în contact cu lectina adecvată.

Celulele maligne canceroase sunt de 100 de ori mai sensibile decât celulele normale la efectele aglutinante ale lectinelor. Dacă se prepară două lame, una cu celule normale și cealaltă cu celule maligne, o doză egală din lectina adecvată va transforma lama cu celule maligne într-un ghem uriaș încâlcit, în timp ce lama cu celule normale va prezenta modificări puține sau chiar nici una.

Când celulele maligne sunt aglutinate în conglomerate uriașe de sute, mii sau milioane de celule canceroase, sistemul imunitar se reactivează. Acum anticorpilor pot ținti conglomeratele de celule canceroase, identificându-le pentru a le distruge. Această misiune de căutare-distrugere este de obicei îndeplinită de celulele epuratoare puternice, care se găsesc în ficat.

Dacă ați cerceta o bază de date medicale, căutând după cuvintele-cheie „lectine“ și „cancer“, imprimanta ar lucra zile întregi la listarea datelor obținute. Lectinele sunt folosite pe scară largă pentru a studia biologia moleculară a cancerului, deoarece ele constituie sonde excelente, ajutând la identificarea de antigene unice, numite markeri, situate pe suprafața celulelor canceroase. Dincolo de aceasta, folosirea lor este limitată, ceea ce este păcat, deoarece ele sunt omniprezente în alimentele obișnuite. Determinând grupa sanguină a unei persoane cu o anumită formă de cancer și folosind lectinele adecvate pe baza dietei grupe sanguine, o nouă unealtă puternică poate fi folosită de orice pacient cu cancer pentru a-și ameliora șansele de supraviețuire.

Accesați grupa sanguină

UN NUMĂR IMENS de diviziuni celulare se produc în cursul vieții unui individ. Având în vedere aceste premise, este de mirare că nu apare mai frecvent cancerul. Aceasta se datorează probabil faptului că sistemul imunitar are o capacitate specială de a detecta și a elimina marea majoritate a mutațiilor care au loc zilnic. Cancerul se produce probabil în urma unei prăbușiri a acestei supravegheri, celula canceroasă, care are succes, reușind să păcălească sistemul imunitar și să îl aducă la impotență, mimând celule normale. După cum am văzut deja, grupele sanguine posedă puteri unice în privința supravegherii, dependente de forma și înfățișarea intrusului.

Aceasta vă dă o idee generală asupra modului în care interacționează grupele sanguine, lectinele aglutinante și cancerul. Următoarea întrebare este evidentă: ce înseamnă aceasta? Și dacă sunteți personal îngrijorat cu privire la cancer, ce înseamnă acest lucru pentru dumneavoastră?

Am să vă explic: Până în prezent, singura formă de cancer despre care avem informații substanțiale în privința conexiunii cu grupa sanguină este cancerul mamar. Voi discuta despre acesta destul de detaliat. Celelalte forme de cancer nu sunt atât de bine definite în ceea ce privește grupele sanguine, dar avem totuși informații limitate pe care vi le voi împărtăși. Știm, de asemenea, că există multe legături cu alimentația, care se aplică fără îndoială tuturor sau majorității formelor de cancer și le vom studia pe acestea cu grijă, în lumina celor pe care le cunoaștem despre nutriție și grupele

sanguine. Există, de asemenea, unele terapii naturiste inovatoare, care câștigă din ce în ce mai mult teren și sunt respectate.

Cercetările continuă, dar este un proces mult prea lent. Chiar acum, când scriu aceste rânduri, mă aflu la începutul celui de al optulea an al unui studiu de zece ani asupra cancerelor sistemului reproductiv, folosind dietele grupelor sanguine. Rezultatele mele sunt încurajatoare. Până acum, femeile din studiul meu au o rată de supraviețuire dublă față de cea publicată de Societatea Americană de Oncologie. În momentul când voi face publice rezultatele peste doi ani, mă aștept să pot demonstra științific că „dieta grupei sanguine” joacă un rol în remisiunea cancerului.

Munca de cercetare continuă. Cu cât aflăm mai mult, cu atât trăim mai mult. Lăsați-mă să vă spun ce am descoperit – despre cancer și despre ce puteți face.

Cancerul mamar

Cu câțiva ani în urmă, făcând anamnezele noilor pacienți, am început să observ că multe femei care suferiseră de cancer mamar în trecut și se refăcuseră deplin aveau grupa sanguină O sau B. Rata lor de vindecare era categoric impresionantă, deoarece majoritatea mi-au relatat că tratamentul nu fusese foarte agresiv – de obicei nu mai mult decât excizia chirurgicală, doar rar incluzând radio- sau chimioterapie.

Cum era posibil? Statisticile asupra cancerului mamar arată că, chiar cu cel mai agresiv tratament, doar 19%–25% dintre femei supraviețuiesc cinci până la zece ani de la diagnosticare. Totuși, aceste femei supraviețuiseră mult mai mult cu terapie minimă. Era posibil ca, având grupa sanguină O sau B, acest lucru să le ajute să se protejeze împotriva răspândirii bolii sau împotriva recurențelor?

De-a lungul anilor, am început să observ, o tendință distinctă atât la femeile cu grupa sanguină A, care aveau cancer mamar, cât și la femeile cu grupa sanguină AB, deși nu am văzut multe cu această grupă sanguină rară – de a suferi de forme mai agresive de cancer, cu o rată mai scăzută de supraviețuire, chiar atunci când biopsiile din ganglionii limfatici arătau că aceștia nu erau canceroși. Pe baza experienței mele clinice și a studierii literaturii de specialitate, am conchis că există o legătură majoră între supraviețuirea în cancerul mamar și grupa sanguină.

În 1991, s-a publicat un studiu în „Lancet“, o revistă medicală englezească, în care s-ar fi putut afla o parte a răspunsului. Cercetătorii raportau că părea posibil să prezici dacă un cancer mamar se va extinde la ganglionii limfatici sau nu, în funcție de caracteristicile sale sub tratament cu un colorant care conținea o lectină din melcul comestibil *Helix pomatia*. Ei au raportat o asociere puternică între ingestia lectinei din melc și dezvoltarea ulterioară a metastazelor în ganglionii limfatici. Cu alte cuvinte, antigenele de pe suprafața celulelor de cancer mamar primitiv se modificau și această modificare permitea răspândirea cancerului în ganglionii limfatici. Dar aici vine lovitura: lectina din *Helix pomatia* este specifică în cel mai înalt grad pentru grupa sanguină A.

Cercetătorii care studiază cancerul mamar au descoperit că pe măsura modificărilor celulelor canceroase, ele deveneau treptat A-like. Aceasta le permitea să ocolească toate sistemele de apărare ale organismului și să pătrundă nestânjenite în ganglionii limfatici lipsiți de apărare.

Supraviețuiseră oare pacientele mele deoarece aveau grupa sanguină O? Supraviețuiseră pacientele mele cu grupa sanguină B pentru că aveau grupa sanguină B? Cu siguranță așa părea.

Și există o confirmare în înțelegerea de către noi a cancerului. Multe celule tumorale au antigene unice sau markeri, pe suprafața lor. De exemplu, pacientele cu cancer mamar prezintă adesea niveluri crescute de Antigen Canceros 15-3 (CA 15-3), un marker al cancerului mamar, pacientele cu cancer ovarian au adesea niveluri crescute de Antigen Canceros 125 (CA 125), în timp ce cancerulele de prostată pot prezenta un nivel crescut al unui Antigen Prostatic Specific (PSA) și așa mai departe. Aceste antigene sunt adesea folosite pentru a urmări progresiunea bolii și eficiența tratamentului și sunt denumite markeri tumorali. Mulți markeri tumorali posedă activitate de grupă sanguină. Uneori markerii tumorali sunt antigene de grupă sanguină incomplete sau modificate, ceea ce la o celulă normală ar duce la integrarea în sistemul de grupă sanguină al acelei persoane.

Nu este surprinzător că mulți dintre acești markeri tumorali prezintă însușiri A-like, care le permit un acces ușor în organismele cu grupa sanguină A sau AB. Acolo ei sunt bineveniți și considerați drept „self“ (structuri proprii) – supremul Cal Troian la nivel mole-

cular. Evident, intrușii A-like ar putea fi mai ușor detectați și eliminați, dacă ar pătrunde într-un organism cu grupa sanguină O sau B.

Markerii de cancer mamar sunt în mare măsură A-like. Acesta este răspunsul la întrebarea mea cu privire la ratele diferite de recurență la paciențele mele. Deși paciențele mele cu grupa sanguină O sau B dezvoltaseră cancer mamar, anticorpii lor anti-A au fost mai capabili să lupte cu el și să îl învingă, înconjurând primele celule canceroase și distrugându-le. Pe de altă parte, paciențele mele cu grupa sanguină A și AB nu au putut lupta atât de bine, deoarece nu și-au putut vedea adversarii. Oriunde căutau, celulele păreau la fel cu ale lor și au fost incapabile să detecteze celulele mutante canceroase ascunse sub viclenele lor măști.

PREZENTARE DE CAZ: PREVENIREA CANCERULUI MAMAR

Anne, 47 de ani, grupa sanguină A

Cu patru ani în urmă, Anne a venit în cabinetul meu pentru un control medical general, fără acuze clinice deosebite. Dar în timp ce îi făceam anamneza, am aflat că familia Annei avea o incidență crescută a cancerului mamar atât pe linie maternă, cât și paternă, iar rata mortalității la cei care avuseseră boala era foarte crescută.

Anne își cunoștea factorii genetici de risc, dar a fost surprinsă să afle că sângele ei cu grupa A reprezenta un factor de risc suplimentar. „Totuși, nu cred că are importanță“, a spus Anne. „Sau voi avea cancer mamar sau nu. Nu pot face nimic.“

Am sfătuit-o pe Anne să ia câteva măsuri pe care le puteți lua și dumneavoastră. În primul rând, din cauza antecedentelor ei familiale, trebuia să fie hipervigilentă cu privire la formațiunile mamare suspecte, să își facă frecvent autoexaminări mamare și să i se facă în mod constant mamografii.

„Când vi s-a făcut ultima mamografie?“ am întrebat-o. Anne mi-a spus cu nevinovăție că ultima mamografie îi fusese efectuată cu șapte ani în urmă. S-a dovedit că Anne nu era de loc încântată să se supună tehnicilor medicale convenționale. Ea se auto-educase cu privire la plante și vitamine și le folosea adesea pentru a se trata

eficient. Dar când venea vorba de tratamente medicale mai invazive, ea se eschiva. Totuși, mi-a promis că își va programa o mamografie.

Mamografia Annei era curată și ea a început un program concentrat de evitare a cancerului. Dieta grupei sanguine A a fost o tranziție ușoară pentru Anne, deoarece ea deja consuma o dietă vegetariană. I-am ajustat dieta cu alimente anticanceroase, mai ales crescând cantitatea de soia și adăugând plante naturiste specifice. Anne a început să studieze yoga. Mi-a spus că, pentru prima dată în viața sa adultă, nu era constant preocupată cu privire la cancer.

După un an, Annei i s-a efectuat o a doua mamografie. De data aceasta un semn suspect a fost detectat la nivelul sânelui stâng. Biopsia a arătat că era vorba de o leziune precanceroasă, cunoscută ca metaplazie. În esență, metaplazia constă în prezența de celule mutante. Nu este cancer, dar poate deveni cancer dacă celulele continuă să se deterioreze și să se multiplice. În cursul biopsiei, medicul Annei a îndepărtat complet leziunea precanceroasă a Annei.

După trei ani, nu se detectaseră noi leziuni, deși o supravegheam pe Anne cu foarte mare grijă. Ea continuă să urmeze dieta grupei sanguine A cu religiozitate și spune că nu s-a simțit niciodată mai sănătoasă.

Dintre toate funcțiile pe care le poate îndeplini un medic, nici una nu este mai elegantă decât prezicerea și intervenția reușită. Eram bucuros că Anne venise la mine, atunci când a venit și că a făcut toți pașii adecvați.

Vaccinul antigenic

CANCERUL MAMAR continuă să fie complicat și prea adesea mortal. Dar există unele semne pentru care grupa sanguină poate reprezenta cheia vindecării.

Dr. George Springer, un cercetător de la Centrul Oncologic Bligh al Universității de Medicină din Chicago, a investigat efectele unui vaccin a cărui bază o constituie o moleculă numită antigen T. Încă din anii 1950, Springer a fost printre cei mai importanți cercetători ai rolului grupei sanguine asupra bolilor. Contribuțiile

sale în acest domeniu sunt fenomenale. Munca sa cu privire la antigenul T a fost foarte promițătoare.

Antigenul T este un marker tumoral comun, găsit în multe forme de cancer, mai ales în cancerul mamar. Persoanele sănătoase, fără cancer mamar, prezintă anticorpi împotriva antigenului T, astfel încât acesta nu este niciodată decelat la ei.

Springer consideră că un vaccin compus din antigenul T și markerul tumoral CA15-3 ar putea ajuta la zdruncinarea și apoi „retrezirea” sistemului imunitar supresat al pacienților cu cancer, ajutându-i să atace și să distrugă celulele canceroase. În ultimii 20 de ani, Springer și colegii săi au utilizat un vaccin derivat din antigenul T ca tratament de durată împotriva recurențelor formelor avansate de cancer mamar. Deși grupul de studiu este mic – mai puțin de 25 de femei – rezultatele sunt impresionante. Toate cele 11 paciente cu cancer mamar cu forme foarte avansate (Stadiul III și Stadiul IV) au supraviețuit mai mult de 5 ani – fapt remarcabil în cazurile considerate cancer în stadiu terminal; în vreme ce 6 dintre ele (3 în Stadiul III și 3 în stadiul IV) au supraviețuit de la 10 la 18 ani. Aceste rezultate nu sunt departe de miracole.

Munca neîntreruptă a lui Springer cu privire la sistemul grupelor sanguine și cancerului mă convinge că evoluția firească a înțelegerii noastre cu privire la grupele sanguine va furniza, în final, nu numai informații asupra factorilor de risc, ci și vindecarea pentru fiecare manifestare a acestei boli.

Alte forme de cancer

PATOLOGIA acestei boli, similar tâlharilor sălbatici porniți noaptea să jefuiască orașul, este în esență aceeași în toate formele de cancer. Totuși există variații legate atât de cauze, cât și de grupa sanguină. Markerii tumorali A-like sau B-like exercită un control remarcabil asupra modului în care sistemul imun al organismului reacționează la invazia și dezvoltarea cancerului.

Din nou, aproape toate formele de cancer prezintă o preferință pentru grupa sanguină A și AB, deși există uneori forme care sunt B-like, cum ar fi cancerul sistemului reproductiv feminin și cancerul vezical. Cei cu grupa sanguină O par să fie cu mult mai

rezistenți la aproape orice formă de cancer. Intoleranți și ostili, cred că glucidele mai simple ale grupei sanguine O (fucoza) îi ajută să elimine celulele canceroase A-like – sau în unele cazuri B-like – și să dezvolte anticorpi anti-A sau anti-B.

Din păcate știm puține despre implicațiile complete ale conexiunii cu grupa sanguină în alte forme de cancer în afară de cel mamar. Totuși, acestea urmează cu cea mai mare probabilitate o evoluție similară. Să examinăm câteva dintre cele mai comune forme de cancer.

TUMORILE CEREBRALE. Majoritatea cancerelor cerebrale și ale sistemului nervos, cum ar fi gliomul multiform și astrocitomul, prezintă o preferință pentru grupa sanguină A și AB. Markerii lor tumorali sunt A-like.

CANCERE ALE SISTEMULUI REPRODUCTIV FEMININ. Cancerele sistemului reproductiv feminin (uterin, cervical, ovarian și labial) prezintă o preferință pentru femeile cu grupa sanguină A și AB. Totuși, există, de asemenea, un număr mare de femei cu grupa sanguină B care suferă de astfel de forme de cancer. Aceasta implică existența unor markeri tumorali diferiți, creați în funcție de circumstanțe. Chistele ovariene și fibroamele uterine, care sunt de obicei benigne dar pot constitui un semn de susceptibilitate la cancer, generează cantități enorme de antigene de grupă A și de grupă B.

După cum am menționat mai sus, sunt în prezent în al optulea an al unui studiu clinic incluzând femei cu cancer ale sistemului reproductiv. Majoritatea pacientelor mele au grupa sanguină A și câteva au grupa sanguină B. Doar ocazional tratez câte o femeie cu grupa sanguină AB, deoarece, probabil, nu există foarte multe.

CANCERUL DE COLON. Grupa sanguină nu este determinantul cel mai puternic pentru diferitele forme de cancer de colon. Adevărații factori de risc pentru stările patologice care duc la cancer de colon sunt legate de dietă, stil de viață și temperament. Colita ulceroasă, boala lui Crohn și sindromul de intestin iritabil netratate duc în final la depleția organismului, care devine vulnerabil pentru cancer. O dietă hiperlipidică, combinată cu fumatul și consumul de alcool, creează mediul ideal pentru cancer digestiv. Riscul este mai mare dacă aveți antecedente familiale de cancer de colon.

CANCERE BUCALE ȘI ALE TUBULUI DIGESTIV SUPERIOR. Cancerul buzei, al limbii, gingiilor și al obrazului, tumorile glandelor salivare și cancerul esofagian sunt toate strâns legate de grupa sanguină A și AB. Majoritatea acestor cancere sunt autogenerate, în sensul că riscul poate fi redus dacă vă abțineți de la tutun, dacă vă moderați consumul de alcool și vă supravegheați dieta.

CANCERUL GASTRIC ȘI ESOFAGIAN. Cancerul gastric este favorizat de niveluri scăzute ale acidității gastrice, o trăsătură comună grupelor sanguine A și AB. Din peste 63.000 cazuri de cancer gastric studiate, grupele sanguine A și AB erau predominante.

Cancerul gastric este epidemic în China, Japonia și Korea, deoarece dieta tipică este bogată în alimente afumate, murate și fermentate. Aceste tipuri de diete asiatice par să contracareze orice efect benefic al boabelor de soia, probabil pentru că sunt însoțite de nitrați carcinogeni. Asiaticii cu grupa sanguină B, care prezintă niveluri mai crescute ale acidității gastrice, nu sunt atât de predispuși la cancer gastric, chiar dacă mănâncă unele alimente similare.

CANCERE PANCREATICE, ALE VEZICULEI ȘI CĂILOR BILIARE. Aceste forme de cancer sunt rare la cei cu grupa sanguină O, cu sistemele lor digestive robuste. Cei cu grupa sanguină A și AB sunt supuși unui risc crescut, cei cu grupa sanguină B având o oarecare susceptibilitate – mai ales în cazul consumului multor alimente „tari“, cum ar fi nucile și semințele.

Câteva dintre terapiile inițiale pentru aceste forme de cancer includeau porții mari de ficat proaspăt de oaie, cal și bivol. Ele păreau să ajute, dar nimeni nu știa de ce. S-a descoperit mai târziu că ficatul acestor animale conținea lectine care încetineau creșterea și răspândirea cancerelor pancreatice, hepatice, ale veziculei și căilor biliare.

PREZENTARE DE CAZ: CANCER HEPATIC

Cathy, 49 de ani, grupa sanguină A

Cathy a solicitat inițial ajutor medical la sfârșitul anului 1980 pentru o formațiune abdominală suspectă, care s-a dovedit a fi o formă

agresivă de cancer hepatic. A fost tratată la Spitalul Harvard's Deaconess din Boston, Massachusetts și în cele din urmă a fost supusă transplantului hepatic. A fost trimisă la mine în 1990.

În următorii doi ani, cea mai mare parte a atenției mele a fost concentrată asupra folosirii tehnicilor naturiste pentru a înlocui medicamentele imunosupresoare „anti-rejet“ necesare pentru a o ajuta să păstreze ficatul transplantat. Starea lui Cathy s-a ameliorat până la punctul în care era capabilă să își întrerupă terapia medicamentoasă.

Totuși, în 1992, Cathy a observat o oarecare dispnee și, la controlul efectuat la spitalul Harvard, medicii au observat leziuni suspecte pe radiografia ei toracică. Acestea s-au dovedit a fi de natură canceroasă.

Cathy și medicii ei se aflau într-o dilemă. Plămânii îi erau atât de invadați de cancer încât intervenția chirurgicală ieșea din discuție („Ar fi ca și când ai culege cireșe“, i-a spus chirurgul ei.), iar transplantul hepatic făcea imposibilă chimioterapia.

Ne-am apucat de treabă, folosind dieta de bază a grupei sanguine A – lectine și alte plante amplificatoare ale imunității. Am recomandat, de asemenea, un preparat din cartilaj de rechin pe care Cathy să îl ia pe cale orală și sub formă de clisme.

Echipa de chirurghi de la spitalul Harvard m-a ținut la curent cu evoluția lui Cathy. Într-o scrisoare datată 3 septembrie 1992, am fost informat că leziunile pulmonare ale lui Cathy se restrânseseră și arătau mai mult ca un țesut cicatriceal. Scrisori ulterioare au confirmat aceste date. În 1993, țesutul cicatriceal începuse să dispară.

Cathy era uimită și foarte fericită. „Când mi-au anunțat posibila remisiune a cancerului, m-am simțit de parcă aș fi câștigat la loterie“, a spus dumneaei fericită. Cathy a continuat să trăiască fără simptome timp de trei ani. Din nefericire, cancerul s-a reactivat și mai târziu ea a murit.

Cazul este în mod special interesant din două motive: în primul rând, în tot acest timp Cathy nu a primit nici un alt tratament în afară de cel naturist. În al doilea rând, echipa de la spitalul Harvard a fost lipsită de prejudecăți și a susținut ideea ei de a apela la un medic naturist. Poate că ceea ce am văzut în acest caz este o scurtă privire aruncată în viitor: toate sistemele medicale cooperând pentru ameliorarea stării pacientului.

Apropo, costul total al terapiei naturiste pentru Cathy a fost sub 1.500 USD, față de zecile de mii de dolari pe care i-ar fi putut cheltui cu tratamentul convențional.

LIMFOAME, LEUCEMII ȘI BOALA HODGKIN. Acestea sunt forme de cancer la care sunt predispuși cei cu grupa sanguină O. Deși aceste forme de cancer ale sângelui și limfei îi afectează cu precădere pe cei cu grupa sanguină O, ele ar putea să nu fie cancere adevărate, ci mai degrabă infecții virale care au luat-o razna. Aceasta ar avea o oarecare logică, ținând cont de lucrurile pe care le cunoaștem cu privire la cei cu grupa sanguină O; ei sunt cu adevărat destul de puternici în lupta cu majoritatea formelor de cancer, dar antigenul grupei sanguine O nu este structurat adecvat pentru a lupta cu virusurile.

CANCERUL PULMONAR. Cancerul pulmonar este cu adevărat nespecific. Este una dintre puținele forme de cancer care nu are nici o legătură specială cu grupele sanguine. Cel mai frecvent cancer pulmonar este cel cauzat de fumat.

Desigur, cancerul pulmonar este cauzat și de multe alte lucruri. Există persoane care nu au fumat niciodată și care decedază de cancer pulmonar chiar și acum. Dar știm cu toții că fumatul este cauza covârșitoare a cancerului pulmonar. Tutunul este el însuși un carcinogen atât de puternic, încât ocolește orice element evident.

CANCERUL DE PROSTATĂ. Se pare că există un nivel mai ridicat al cancerului de prostată la secretori (vezi Anexa E). În experiența mea, un număr mai mare de bărbați cu grupa sanguină A și AB suferă de cancer de prostată față de cei cu grupa sanguină O sau B. Un individ secretor cu grupa sanguină A sau AB este expus la cel mai mare risc.

CANCERELE CUTANATE ȘI OSOASE. Cancerele cutanate sunt unice prin faptul că există un număr mai mare de persoane cu grupa sanguină O care sunt afectate. Probabil că pielea mai subțire a europenilor de nord – care au predominant grupa sanguină O – reacționează la nivelurile crescânde de radiații ultraviolete cauzate de poluarea mediului.

Melanomul malign este cea mai gravă formă de cancer cutanat. Cei cu grupa sanguină A și AB sunt supuși celui mai mare risc pentru această boală, deși nici cei cu grupa sanguină O sau B nu sunt imuni.

Cancerale osoase par a prezenta o preferință pronunțată pentru grupa sanguină B, deși există risc și pentru cei cu grupa sanguină A și AB.

CANCERUL TRACTULUI URINAR. Cancerul vezical, atât la bărbați, cât și la femei, se produce cel mai frecvent la cei cu grupa sanguină A și B. Persoanele cu grupa sanguină AB, care au dublul „deochi“ al caracteristicilor A și B, sunt probabil supuși celui mai mare risc.

Mai mult decât cei cu grupa sanguină A, cei cu grupa sanguină B care suferă de infecții vezicale și renale recurente ar trebui să fie în mod special atenți la această problemă, deoarece ea duce în mod inevitabil la afecțiuni mai grave.

O legătură derutantă care trebuie încă descifrată: aglutinina din germenii de grâu, lectina care poate acționa favorabil atât împotriva cancerelor mamare lobulare, cât și a celor intraductale în mod paradoxal accelerează creșterea numărului de celulele canceroase vezicale.

Riposta

CANCERUL pare să prezinte întotdeauna un tablou descurajant. Îmi imaginez că dacă aveți grupa sanguină A sau AB, s-ar putea să aveți gânduri negre. Țineți minte, totuși, că susceptibilitatea este un factor singular printre mulți alții. Cred că dacă vă cunoașteți predilecția pentru cancer și înțelegeți acțiunile grupei dumneavoastră sanguine, aveți mai multe șanse să ripostați. Următoarele strategii vă pot da o cale de a vă schimba soarta, mai ales dacă aveți grupa sanguină A sau AB. Multe dintre alimentele sugerate sunt adaptate acestor grupe sanguine. Cercetarea curentă s-a axat în primul rând pe markerii A-like ai cancerului mamar și puține investigații s-au făcut cu privire la cancerale B-like. Din nefericire, aceasta înseamnă că alimentele anticanceroase sugerate aici pot fi foarte eficiente pentru cei cu grupa

sanguină A și AB, dar nu îi vor ajuta neapărat pe cei cu grupa sanguină B sau O. De fapt, majoritatea acestor alimente (arahide, linte și germini de grâu) cauzează alte probleme pentru aceste două grupe sanguine.

Studiile clinice pe care le conduc în prezent, împreună cu munca altor oameni de știință și cercetători, ne vor da într-o bună zi o înțelegere mai deplină a legăturii dintre cancer și dietă, pentru toate grupele sanguine. Între timp, cei cu grupa sanguină B și O pot reduce șansa mutațiilor celulare care duc la cancer respectând dieta grupei sanguine. Dacă prezentați deja o afecțiune canceroasă, fiți în mod special atenți la alte terapii din acest capitol, mai ales la vaccinul Pneumovax. Cercetări ulterioare vor oferi un tablou mai complet.

1. Trăiești așa cum mănânci

Persoanele cu grupa sanguină A au tuburi digestive care întâmpină dificultăți în a descompune grăsimi și proteine animale. Cei cu grupa sanguină A și AB ar trebui să adere la o dietă bogată în fibre și săracă în produse animale.

Există anumite alimente cărora trebuie să li se acorde o atenție suplimentară, ele având capacitatea de a preveni cancerul.

BOABELE DE SOIA... DIN NOU

Trei până la 11% din fiecare prăjitură de tofu este compusă din aglutinine din boabe de soia. Aceste aglutinine sunt capabile să identifice selectiv celulele mutante precoc care produc antigen A și să le elimine din organism – neafectând celulele normale cu grupa A. Deși alimentele din soia sunt o sursă bogată de aglutinine, doar o cantitate minusculă este necesară pentru aglutinare.

Aglutina din soia este în mod special discriminatorie în privința celulelor de cancer mamar; este atât de specifică, încât a fost folosită pentru a îndepărta celulele canceroase din probele de măduvă osoasă recoltate. În „experimentele” făcute pe pacienți cu cancer mamar, măduva lor osoasă a fost îndepărtată. Ele au fost apoi bombardate cu doze mari de chimioterapeutice și radiații. Aceste instrumente oncologice ar distruge în mod normal măduva osoasă. În

loc de aceasta, probele de măduvă recoltate – curățate de către lectina din soia – au fost apoi reintroduse pacientei. Aceste terapii au arătat câteva rezultate foarte bune. Lectina din soia conține, de asemenea, compuși înrudiți cu estrogenii numiți genesteină și diaziden. Acești compuși nu numai că ajută la echilibrarea efectului nivelurilor estrogenilor, dar posedă și alte proprietăți care pot contribui la reducerea aportului sanguin la celulele tumorale.

Boabele de soia sub toate formele sunt utile pentru persoanele cu grupa sanguină A și AB, în profilaxia generală a cancerului. Proteinele vegetale din soia sunt mai ușor de utilizat de către aceste grupe sanguine și, deci, este foarte recomandabil ca persoanele cu aceste grupe sanguine să își reconsidere orice aversiune pe care ar putea-o avea față de tofu și produsele din tofu. Gândiți-vă la tofu nu numai ca la un aliment, ci și ca la un medicament puternic. Deși cei cu grupa sanguină AB pot consuma alimente din soia, nu este sigur că ele au aceeași acțiune și în fluxul sanguin al celor cu grupa sanguină B.

Japonezele prezintă o incidență redusă a cancerului mamar deoarece folosirea tofu-lui și a altor produse de soia ocupă încă un loc important în dieta globală japoneză. Pe măsură ce dieta devine mai occidentalizată, este posibil să asistăm la o înmulțire proporțională a anumitor forme de cancer. Un studiu pe japoneze imigrante care trăiau în San Francisco a arătat că acestea prezentau o rată de două ori mai mare a îmbolnăvirii de cancer mamar decât verișoarele lor din Japonia – fără îndoială din cauza modificării obiceiurilor alimentare.

ARAHIDELE

S-a dovedit, de asemenea, că aglutinina din arahide conține o lectină specifică receptivă la celulele canceroase, mai ales în forma medulară. Lectina din arahide prezintă o activitate mai restrânsă împotriva altor forme, cum ar fi cancerul mamar intraductal, lobular și schiroas. Această legătură este probabil valabilă și în privința altor forme de cancer A-like.

Consumați arahide proaspete cu tot cu pielețe; pielețele, nu cojile. Untul de arahide nu este probabil o bună sursă de lectină, deoarece majoritatea produselor sunt prelucrate și omogenizate.

LINTEA

Lectina din *Lens culinaris*, prezentă în linteă obișnuită brună sau verde, are o afinitate puternică și specifică pentru formele lobulare, medulare, intraductale și stromale de cancer mamar și probabil afectează și alte forme de cancere A-like.

FASOLEA LIMA

Fasolea lima este una dintre cele mai puternice aglutinante ale celulelor cu grupa A, canceroase sau nu. Când sunteți sănătos, fasolea lima vă va face rău – deci ea nu trebuie inclusă în strategiile de prevenție. Totuși, dacă suferiți de un cancer A-like, consumați fasole lima. Lectina va aglutina nenumărate celule canceroase. Va distruge, de asemenea, un anumit număr de celule „nevinovate” specifice grupei A care îi stau în cale, dar merită.

GERMENII DE GRÂU

Aglutinina din germenii de grâu prezintă o mare afinitate pentru afecțiunile canceroase cu grupa A. Aglutinina din germenii de grâu este concentrată în învelișul semințelor și în coaja exterioară, care de obicei se aruncă. Tărâțele de grâu neprelucrat vor furniza cea mai semnificativă cantitate de lectine, deși puteți folosi, de asemenea, preparate comerciale din germeni de grâu.

MELCII

Dacă aveți grupa sanguină A sau AB, data viitoare când luați masa la un restaurant franțuzesc comandați escargot. Considerați că este un medicament ambalat într-o formă seducătoare, delicioasă.

Melcul comestibil *Helix pomatia* este o aglutinină puternică împotriva cancerului mamar, capabilă să decidă dacă celulele canceroase vor metastaza în ganglionii limfatici.

Dacă gândul de a consuma melci nu vă dezgustă (și ei sunt cu adevărat delicioși), ce rău vă pot face?

2. Alte strategii

AVEȚI GRIJĂ DE FICATUL ȘI COLONUL DUMNEAVOASTRĂ

Femeile ar trebui să fie atente la faptul că ficatul și colonul sunt două sedii principale unde estrogenii pot fi degradați, iar dacă funcțiile lor

sunt deranjate, nivelurile estrogenilor în organism pot crește. Activitatea estrogenică ridicată poate stimula creșterea celulelor canceroase.

Adoptați o dietă bogată în fibre alimentare, pentru a crește nivelul butiratului în celulele din peretele colonului. Butirații – după cum vă amintiți probabil – favorizează normalizarea țesuturilor.

Cereala numită amarant conține, de asemenea, o lectină care are o afinitate specifică pentru celulele canceroase colonice și care le va distruge.

VACCINUL PNEUMOVAX

Pneumovax (vaccinul pneumococic) crește nivelul anticorpilor anti-A. Cei cu grupa sanguină O și B au produs niveluri crescute de anticorpi anti-A după administrarea acestui vaccin A-like. Acesta poate fi considerat primul tratament promițător pentru cei cu grupa sanguină B și O care au cancer. De fapt, vă permite să vă întăriți sistemele de apărare împotriva mutațiilor canceroase A-like, făcându-vă chiar mai pregătit să luptați împotriva anumitor forme de cancer, cum ar fi cel mamar, gastric, hepatic și pancreatic.

Cei cu grupa sanguină A, evident nu vor produce anticorpi anti-A, dar Pneumovax ar putea realiza o stimulare a sistemului lor imunitar, ajutându-i să recunoască celulele canceroase care în mod obișnuit rămân incognito. Deoarece majoritatea cancerelor au tendințe A-like, Pneumovax ar putea – prin creșterea nivelului anticorpilor anti-A – să mobilizeze sistemul imunitar al tuturor grupelor sanguine.

Câteva alte efecte favorabile ale vaccinului Pneumovax: este sigur, nu este scump, previne unele forme de pneumonie și – cel mai important lucru – generează izohemaglutinine.

Izohemaglutininele sunt anticorpi cu mult mai puternici decât cei produși împotriva unui virus sau a unei bacterii. Izohemaglutininele sunt „Terminatori“. Ele își aglutinează și îșiucid prada singure, neavând nevoie de ajutorul altor celule „killer“ ale sistemului imunitar. Izohemaglutininele plutesc în torentul sanguin ca niște fulgi de zăpadă nevinovați, dar atunci când se atașează la celule își schimbă forma devenind anticorpi tridimensionali. Sunt atât de evidente, încât pot fi detectate la microscop.

Grupele sanguine O și B se pot baza pe anticorpii lor anti-A dacă li se administrează câte un vaccin Pneumovax la fiecare 8 sau 10 ani.

Grupele sanguine A și AB ar trebui să se revaccineze mai des, la fiecare 5 ani.

ANTIOXIDANȚI

Au existat atât de multe informații contradictorii despre antioxidanți, despre beneficiile aduse de aceștia sau de lipsa lor, încât este dificil să recomanzi cele mai bune combinații.

Antioxidanții vitaminici au fost studiați pentru cancerul mamar, dar nu s-au dovedit a fi prea eficienți în prevenirea acestei boli. Vitamina E și β -carotenii nu se depozitează în concentrații suficiente de mari în țesuturile mamare încât să asigure modificări pozitive.

Antioxidanții pe bază de plante par a fi mai eficienți, dar trebuie combinați cu surse suplimentare de vitamina C pentru a obține efectul sinergic maxim. Ceapa galbenă conține niveluri foarte crescute de quercitină, un antioxidant deosebit de puternic. Nu posedă nici unul dintre efectele estrogenizante ale vitaminei E și este de sute de ori mai puternică decât antioxidanții vitaminici. Quercitina este disponibilă sub formă de supliment alimentar în multe magazine alimentare dietetice.

Femeile cu factori de risc pentru cancerul mamar care se gândesc la (sau chiar sunt sub) terapie estrogenică de substituție ar trebui să utilizeze fitoestrogenii derivați din produse naturale, în loc de estrogeni sintetici. Estrogenii din plante conțin niveluri crescute de estriol – o formă mai slabă de hormon estrogenic decât estradiolul, care este un produs sintetic. Estriolul pare să scadă șansele de a dezvolta un cancer mamar. Produsele sintetice cresc riscul.

Tamoxifenul, un medicament blocant estrogenic prescris pacientelor cu cancer mamar care prezintă tumori estrogeno-sensibile, este o formă mai slabă de estrogen. Genesteina este un compus înrudit cu estrogenii și se găsește în lectina din soia. Acest fitoestrogen inhibă angiogeneza, interferând cu producerea vaselor sanguine noi necesare pentru creșterea tumorilor canceroase.

PALEATIVE GENERALE

Faceți frecvent exerciții fizice. Odihniți-vă corespunzător. Evitați poluanții și pesticidele cunoscute. Consumați fructe și legume. Cei cu grupa sanguină A și AB trebuie să consume cantități mari de tofu.

322 ALIMENTAȚIA ADECVATĂ CELOR 4 GRUPE SANGUINE

Nu folosiți antibiotice fără discernământ. Dacă vă îmbolnăviți, lăsați-vă sistemul imunitar să lupte cu boala. Veți fi cu mult mai sănătoși dacă faceți așa, decât dacă vă bizuiți pe injecții împotriva gripei sau pe antibiotice. Ele inhibă răspunsul natural al sistemului imunitar, care poate fi foarte puternic, dacă i se dă șansa să acționeze.

PREZENTARE DE CAZ: CANCER MAMAR AVANSAT

Jane, 50 de ani, grupa sanguină AB

Am văzut-o pentru prima dată pe Jane în cabinetul meu în aprilie 1993. I se făcuse deja mastectomie și câteva cure de chimioterapie pentru un cancer mamar ductal infiltrativ care metastazase extensiv la nivelul ganglionilor limfatici. La momentul diagnosticului inițial, Jane avusese două tumori separate în sânul stâng – una de 4 cm și cealaltă de 1,5 cm. Nimeni nu își făcea prea mari speranțe în privința supraviețuirii ei mult timp.

I-am recomandat lui Jane dieta grupei sanguine AB modificată pentru cancer, cu accent pe soia (bogată în lectine A), i-am administrat Pneumovax și am instituit protocolul de plante pe care îl folosesc pentru cei cu grupa sanguină AB care prezintă cancer mamar. Markerul tumoral CA15-3, care era 166 când a venit la mine (valoarea normală este sub 10), a scăzut aproape imediat la 87 în iunie și la 34 în august. I-am recomandat să meargă la Dr. George Springer la Chicago, pentru a fi eventual inclusă în studiul lui cu privire la vaccin, ceea ce a și făcut.

Până în prezent, toate semnele, inclusiv tomografiile osoase, arată promițător, deși – fiind o persoană cu grupa sanguină AB – nu m-aș hazarda să o declar vindecată în acest moment. Timpul va elucida cazul.

Profilaxia cancerului și amplificarea sistemului imunitar natural oferă cele mai luminoase speranțe pentru viitor. Cercetarea genetică ne aduce chiar mai aproape de a înțelege poate într-o zi sau chiar să controlăm mecanismele celulare ale acestor mașinării uimitoare care sunt organismele noastre.

Oamenii de știință de la Institutul Național pentru Alergii și Boli Infecțioase din Bethesda, Maryland, au anunțat, în 9 mai 1996, că au găsit o proteină pentru a permite pătrunderea virusului ce produce SIDA în sistemul imunitar. Această descoperire ar putea fi folosită într-o zi pentru a testa noi medicamente și vaccinuri împotriva

virusului SIDA și a multor forme de cancer. Progresul acesta emoționant ne ajută să explicăm de ce unii oameni infectați cu virusul SIDA rămân sănătoși ani de zile, în timp ce alții decedază rapid. Nu ar fi remarcabil dacă tragica poveste a SIDA ne-ar duce la găsirea tratamentului împotriva cancerului?

Cancerul a fost de mult timp printre cele mai temute boli ale omenirii. Părem lipsiți de puteri pentru a ne proteja pe noi înșine și pe cei pe care îi iubim de încheștarea sa necruțătoare. Analiza grupei sanguine ne permite o înțelegere mai profundă a susceptibilităților noastre. Examinându-ne riguros expunerea atât la produse carcinoogene din mediul extern, cât și la cele din alimentație și schimbând unele aspecte ale stilului nostru de viață și ale opțiunilor alimentare, putem minimiza efectele leziunilor celulare.

Analiza grupelor sanguine asigură, de asemenea, o modalitate de a întări capacitatea sistemului imunitar, în sensul depistării și distrugerii celulelor canceroase și celulelor mutante când ele sunt încă puține. Pacienții cu cancer își pot folosi cunoștințele cu privire la grupele sanguine pentru a dezvolta pe deplin capacitatea sistemului lor imunitar de a lupta cu boala. Ei pot să dobândească o înțelegere mai profundă a mecanismelor implicate în creșterea și răspândirea cancerului.

Tratamentele pentru cancer sunt încă departe de a fi perfecte, deși mulți oameni au fost salvați de ultimele cuceriri ale terapiei și ale cunoștințelor științifice medicale. Pentru aceia dintre dumneavoastră care au cancer și pentru cei care au antecedente familiale de cancer, sfatul este clar: schimbați-vă dieta, atitudinile și începeți să folosiți suplimente de antioxidanți. Dacă urmați aceste sugestii, veți fi capabili să câștigați mai multă stăpânire de sine și o mare liniște sufletească. Cu toții suntem îngroziți de această boală oribilă, dar putem totuși întreprinde ceva împotriva ei.

EPILOG

O încrețitură a scoarței terestre

CĂLĂTORIA UMANĂ A ÎNCEPUT SUB FORMA UNUI POPOR cu o singură grupă sanguină – grupa sanguină O, sângele primilor noștri strămoși. Există un mister cu privire la momentul exact când a apărut primul individ cu grupa sanguină A sau mama și tatăl grupei sanguine B; tot „neclar“ este și momentul foarte recent când s-a creat grupa sanguină AB. Pur și simplu nu știm; putem doar să vedem urmele largi ale istoriei, fără detalii precise.

Dar învățăm tot timpul. Astăzi, Proiectul Genomului Uman – PGU – implică cele mai sofisticate tehnologii în încercarea de a „clasifica“ întreaga structură genetică a organismului uman – pentru a denumi fiecare genă și fiecare cromozom, pentru a defini scopul fiecărei celule vii în marea schemă a unui Mare Constructor. Până acum, multe cuceriri au contribuit la înțelegerea vastelor rețele celulare din care suntem constituiți – printre acestea: descoperirea unei gene a cancerului mamar. La sfârșitul lunii mai 1996 cercetătorii implicați în PGU au anunțat că tocmai izolaseră și identificaseră gena responsabilă de artrită. În curând, vom fi capabili, ca niciodată până acum, să ne controlăm soarta genetică.

Sau nu ?

Evoluția poate fi definită ca o desfășurare de-a lungul timpului. În zilele secolului XX, ce ne-a mai rămas de dezvoltat? Telescopul Hubble privește în zonele cele mai îndepărtate ale unui univers

care pare fără sfârșit, ascuns în galaxii neexplorate, oamenii de știință anunță apoi că există încă 400 sau 500 de miliarde de galaxii față de numărul pe care îl calculaseră anterior. Ei anunță, de asemenea, că universul observabil se întinde la cel puțin 15 miliarde de ani-lumină – în toate direcțiile.

Rețeaua World Wide Web pulsează. Comunicarea a devenit aproape instantanee. S-a produs o explozie a cunoașterii în toate domeniile și mai urmează altele. Suntem sofisticați și din ce în ce mai urbanizați! Suntem la apogeul nostru genetic!

Ei bine, așa au fost odată și oamenii de Neanderthal. Și timp de mii de ani, oamenii de Crô-Magnon au dominat această planetă. Când hoardele barbare au venit în trombă prin Europa, în valuri succesive de invazie, celor invadați trebuie să li se fi părut că nu se va termina niciodată. Dar viețile noastre și memoria sunt scurte. Revoluția nu s-a terminat încă. Ea este în desfășurare.

Evoluția este foarte subtilă. Constituțiile noastre genetice și cele ale copiilor noștri și cele ale copiilor copiilor noștri continuă să se modifice în moduri infinitezimale și necunoscute, de care suntem total inconștienți. Unii ar putea crede că revoluția evoluției s-a terminat. Eu sunt convins că este un proces cinetic continuu.

Revoluția continuă

DE UNDE izvorăște puterea vieții? Ce ne dinamizează și ne impulsează să supraviețuim?

Sângele nostru. Forța noastră vitală.

S-au produs izbucniri recente ale unor virusuri rare și ale unor boli infecțioase pe măsură ce am pătruns forțat în zone de junglă virgine ale acestei planete. Aceste boli sfidează intervenția medicală. Vor reuși organismele noastre să răspundă la provocările lansate de necunoscut?

Iată cu ce ne confruntăm:

- Creșterea radiației ultraviolete determinată de depleția stratului de ozon;

- Poluarea crescută a aerului și a apei;
- Contaminarea crescândă a alimentelor;
- Suprapopulație și foamete;
- Boli infecțioase care ne depășesc capacitatea de control;
- Boli necunoscute izvorând din toate cele de mai sus.

Vom supraviețui. Am făcut-o întotdeauna. Ce formă va îmbrăca această supraviețuire și cum vor arăta lumea și motivele ei de stres pentru cei care vor supraviețui, nu știm.

Poate că va apărea o nouă grupă sanguină – să o numim grupa sanguină C. Această nouă grupă sanguină va fi capabilă să creeze anticorpi pentru a învinge orice antigen existent astăzi și orice permutare viitoare de antigene. Într-o lume supraaglomerată, poluată, cu puține resurse naturale rămase, noii indivizi cu grupa sanguină C vor ajunge să domine societatea. Străvechile grupe sanguine vor începe să dispară într-un mediu din ce în ce mai ostil, pentru care nu mai sunt adaptați. În final, cei cu grupa sanguină C vor conduce lumea.

Sau poate se va derula un scenariu diferit, unul în care cunoștințele noastre științifice ne vor permite în sfârșit să câștigăm dominația asupra celor mai nocive impulsuri ale umanității și civilizația va fi capabilă să se distanțeze de impulsurile suicidare care par să o facă să pălească.

Cunoștințele noastre sunt cu adevărat vaste și există toate motivele să sperăm că cele mai rafinate și altruiste minți și suflete ale veacului nostru s-ar putea concentra asupra unui mod de a face față realităților lumii noastre – violență, război, crime, ignoranță, intoleranță, ură și boală – și astfel să ne salveze din acest vârtaj otrăvitor.

Nimic nu este terminat. Această lume și sensul existenței noastre în ea constituie o mereu schimbătoare ecuație în care fiecare dintre noi este pe moment parte integrantă. Revoluția continuă cu sau fără noi. Timpul ne privește doar ca pe o clipă și această lipsă de permanență este cea care face ca viețile noastre să fie atât de prețioase.

Împărtășindu-vă fascinația tatălui meu și munca mea științifică privind dietele grupelor sanguine, sper să produc un impact pozitiv asupra vieților tuturor celor care citesc această carte.

Ca și tatăl meu, sunt un medic practician naturist. M-am dedicat urmării cunoștințelor și cercetării naturiste și această muncă a fost pasiunea mea timp de mulți ani. A început ca un dar de la tatăl meu și a devenit, pentru mine, un dar al meu pentru el. Aceasta este soluția oferită de grupa sanguină, cucerirea revoluționară care va schimba modul în care mâncăm și trăim.

POSTFAȚĂ

O cucerire medicală pentru secole

*de Dr. Joseph Pizzorno,
Rector, Universitatea Bastyr*

ACEASTA ESTE O ERĂ INCREDIBIL DE INCITANTĂ pentru medicina naturistă. În sfârșit, știința medicală modernă a elaborat instrumentele analitice și baza informațională pentru înțelegerea mecanismelor secularei înțelepciuni curative. În timp ce multe teorii asupra vindecării sunt enunțate pe plan mondial, doar o mică parte din ele au fost supuse testării științifice, deoarece puțini terapeuți naturiști posedă fie aptitudinile tehnice, fie înclinația emoțională de a studia literatura științifică. Pentru ca medicina naturistă să devină parte integrantă a sistemelor contemporane de îngrijire a sănătății, ea trebuie să îndeplinească așteptările lumii moderne în ceea ce privește credibilitatea și siguranța.

Universitatea Bastyr din Seattle, Washington, a arătat cum se procedează. Înființată în 1978, această universitate a avut misiunea de a aduce omenirii beneficiile unei medicini naturiste credibile, științific fundamentate. Bastyr asigură o educație acreditată, proeminentă, cercetări aprofundate și servicii medicale eficiente în domeniul medicinei naturiste. Absolvenții săi sunt lideri în domeniile lor.

Dr. Peter D'Adamo, un absolvent al primei noastre promoții de medici naturiști în 1982, este un exemplu remarcabil de tot ceea ce poate oferi Universitatea Bastyr mai bun. Incitanta sa muncă de

pionierat ar putea schimba practica medicală pentru secolele ce vor urma. Inspirat de teoriile preliminare ale tatălui său cu privire la importanța grupei sanguine în prezicerea biochimiei unui organism, Peter a muncit cu studenții la Bastyr timp de peste un deceniu, elaborând peste 1.000 de lucrări de literatură științifică. Acest studiu exhaustiv de cercetare medicală și antropologică, combinat cu observații clinice și cercetări științifice, s-a desăvârșit într-o teorie coerentă, credibil fundamentată. Liniile directoare raționale elaborate de Peter vor îmbunătăți fundamental sănătatea omenirii și vor permite o mai adâncă înțelegere a modului în care zestrea genetică individuală determină procesele biochimice și dictează susceptibilitatea la boli și factori de mediu, inclusiv la dietă. Această lucrare oferă, în mod sigur, judecăți valoroase, de profunzime, tuturor medicilor responsabili cu tratamentul multora dintre cele mai provocatoare boli la momentul actual.

Atunci când Peter era student la Bastyr, am fost mai întâi confruntat cu conceptul unic al folosirii grupelor sanguine, pentru a înțelege mai bine necesitățile individuale unice privind dieta și procesele biochimice. Unul dintre cursurile pe care le predam în cadrul programului de medicină naturistă le cerea studenților să cerceteze cu grijă un subiect de interes pentru ei și apoi să îl prezinte, atât în scris, cât și oral, clasei. În timpul unei ore memorabile de curs din 1981, Peter a stârnit un interes considerabil și discuții aprinse când a prezentat neașteptata concepție pe care tatăl său o dezvoltase în mod intuitiv – că grupa sanguină ar putea fi un factor determinant în sănătate. După cum se poate presupune, lui Peter i s-au pus mult mai multe întrebări decât ar fi putut el să răspundă. Nivelul crescut de interes și numărul mare de întrebări profunde au părut să îi suscite în mod special curiozitatea intelectuală, stimulându-l pe Peter să își asume această sarcină importantă.

În următorii câțiva ani, s-a angajat într-un număr considerabil de studii și cercetări. Îmi amintesc multe conversații fascinante cu el, care m-au făcut să aleg câțiva dintre cei mai buni absolvenți de la Bastyr pentru a-l ajuta să trieze revistele științifice medicale și de antropologie. Odată cu trecerea anilor, Peter mă suna adesea pentru a-mi împărtăși emoția pe măsură ce făcea din ce în ce mai multe și impresionante descoperiri relevante într-o vastă gamă de discipline. Dar până la Peter, nimeni nu sintetizase și nici nu meditase asupra implicațiilor rezultatelor diferitelor cercetări.

Studiile sale au culminat cu prezentarea lucrării lui de răscruce, la Conferința anuală a Asociației Americane a Medicilor Naturiști din 1989, de la Rippling River, Oregon. Auditoriul a fost extrem de impresionat de aplicabilitatea clinică și a urmat o discuție însuflețită. De atunci, mulți clinicieni eminenți au adoptat protocoalele lui Peter, bazate pe grupele sanguine.

Se spune că Hippocrate ar fi spus: „Faceți alimente din medicamentele voastre și medicamente din alimentele voastre“. Dar cum să faci acest lucru? Una dintre cele mai semnificative încercări cu care se confruntă medicul pasionat este cum să stabilească dieta optimă pe care să o recomande pacienților săi. În vreme ce este relativ ușor să spui tuturor să aibă o alimentație echilibrată, compusă din alimente într-o formă cât mai naturală posibil, această recomandare ignoră unicitatea biochimică a fiecărui individ. Factori genetici și de mediu modifică dramatic metabolismul unei persoane și, fără modalități de a stabili obiectiv aceste modificări, tot ce poate face un medic este să ghicească sau să aplice orbește ultima teorie. De-a lungul secolelor, multe teorii cu privire la optimizarea dietei au apărut și au dispărut, dar nici una nu a trecut testul timpului, deoarece nici una nu s-a bazat pe cercetare științifică. Mulțumită muncii de pionierat a Dr. Peter D'Adamo și a tatălui său, Dr. James D'Adamo, acest lucru s-a schimbat. Iată dovada faptului că ideile originale, combinate cu o abordare riguros științifică, pot schimba evoluția medicinei.

Joseph Pizzorno, N.D.
Seattle, Washington
iunie 1996

Dr. Pizzorno, Rector al Universității Bastyr din Seattle, Washington – primul colegiu multidisciplinar de medicină naturistă acreditat în Statele Unite – este o figură centrală în domeniul medicinei naturiste. Ca editor principal și coautor al lucrării apreciate pe plan

internațional „A Textbook of Natural Medicine“ (Tratat de Medicină Naturistă; n. trad.) și al bestseller-ului „Encyclopedia of Natural Medicine“ (Enciclopedie de Medicină Naturistă; n. trad.), el a contribuit la definirea standardelor de îngrijire în domeniul medicinei naturiste, a documentat validitatea științifică a medicinei naturiste și a lărgit granițele tratamentelor naturale.

În 1993, Dr. Pizzorno a fost invitat să facă o prezentare asupra rolului medicinei naturiste în îngrijirea medicală, adresată Serviciului însărcinat cu Reforma Sanitară al Primei Doamne, Hillary Clinton. A fost numit în Biroul Congresului Statelor Unite însărcinat cu Consultanța asupra Aspectelor Tehnologice implicate în siguranța și eficacitatea suplimentelor alimentare și a devenit consultant al Comisiei Federale de Comerț a SUA.

ANEXA A

Harta grupelor sanguine

Grupa sanguină O

Vânătorul

puternic
se bizuie pe el însuși
lider

FUNCȚIE FIZICĂ	FUNCȚIE PSIHICĂ	RISCURI MEDICALE	TER DE DIETĂ	CHEIA SCAD RIE ÎN GRUP ETALE	SUJEȚ MORAL	REGIM DE EXERCȚII FIZICE
Tract digestiv robust	Intoleranți la conduri de dietă	Tulburări de coagulare	Hiper- protec-	De evitat erai	Alimenta- ția abundentă	Exerciții fizice
Sistem imunitar	Sistemul imunitar	la sângelui	conșu- manțide carne	porumb	Calorii adecvate	amănunțit aerobic
puternic	Sistemul imunitar	Boli		fasole mare	carne dulce	stare maritală
	poate fi	inflamatoriu	carne	fasole mică	sare	oportunitate
Sisteme naturale de apărare	poate fi	artrita	pește	varză		contact
impotrivă infecțiilor	hiperactiv	Producție tirodiană	vegetale	varză de Bruxelles		calcare
Organism adecvat	poate fi	scăzută	fructe	conopida		
consumul	autoafica	Ulcer	Limut	mustar		
pentru metabolism		Alergie	crește	fasole		
eficient și conservarea substanțelor nutritive			legume	Benefice: varco hrană marină sare ficat carne roșie nap spanac broccoli		

Grupa sanguină A

Cultivatorul

așezat
cooperant
ordonat

POZICIA TIPUL	TRAICTE SLABE	CAUZE MEDICALE	TIPUL DIETA	CELE SCADERE IN GRUPA TAT	SUPPL MENTE	REGIM DE EXERCITII FIZICE
Se adapteaza bine la schimbări de mediu de mediu	Tract digestiv sensibil Sistem imunitar vulnerabil deschis la invazia microbiana	Cardiopatii Cancer Anemie Tulburări hepatice și ale veziculei biliare Diabet tip I	Vege- tarian vegetale tofu hrana marina cereale fasole legume fructe	De evitat: carne + lactate fasole mare fasole lima grâu Benefice ulei vegetal alimente pe bază de soia vegetale ananas	Vitamina B-12 acid folic vitamina C vitamina E păducel echinacea quercitină ciulin de lapte	Exerciții calmante, de concentrare, ca *yoga *tai chi

Grupa sanguină B

Nomadul
echilibrat
flexibil
creator

PUNCTE FORTE	PUNCTE SLABE	RISCURI MEDICALE	TIP DE DIETA	CHIA SCADERI ÎN GREUTATE	SUPLEMENTE	REGIM DE EXERCITII FIZICE
Sistem imunitar puternic	Fără slăbiciuni naturale, dar dezechilibrul cauzează tendința la tulburări autoimune și infecții virale rare	Diabet tip I Sindrom de oboseală cronică Tulburări autoimune -boala Lou Gehrig, lupus, scleroză multiplă	Omnivor echilibrat carne (fără carne de pui) lactate cereale fasole legume vegetale fructe	De evitat: porumb linte arahide susan semințe hrișcă grâu Benefice: verdeturi ouă vânat ficat lemn-dulce ceai	Magneziu lemn-dulce ginkgo lecitina	Efort fizic moderat cu echilibru mental -ca: *excursii *ciclism *tenis *înot

*Grupa sanguină AB***Enigmaticul****rar****charismatic****misterios**

PUNCTE FORTE	PUNCTE SLABE	RISCURI MEDII CALE	TIP DE DIETĂ	CHEIA SCĂDE- RII ÎN GREU- TATE	SUPLI- MENTE	REGIM DE EXERCITII FIZICE
Constituit pentru condiții moderne	Tract digestiv sensibil	Cardio- pati Cancer	Dieta mixta cu moderate	De evitat: carne roșie	vitamina C păducel	Exerciții de călmare și concentrare ca:
Sistem imunitar hiper- tolerant	Tendința la hipertole- ranță a sistemului imunitar, permițând invazia microbiană	Anemie	carne hrană marină lactate	fasole mare fasole lima semințe	echinacea valeriana quercitina	*yoga *tai chi
Combina beneficiile grupelor sanguine A și B	Reacție nează negativ la afecțiuni A-like și B-like		tofu fasole legume cereale vegetale fructe	porumb hrișcă Benefice: tofu hrană marină lactate verdețuri varec ananas	ciulin de lapte	Combinat cu exerciții fizice moderate ca: *excursii *ciclism *tenis

ANEXA B

Întrebări uzuale

DIN EXPERIENȚA MEA AM CONSTATAT CĂ MAJORITATEA oamenilor au o atitudine plină de entuziasm și curiozitate atunci când află despre conexiunea stării de sănătate cu grupele sanguine. Totuși, este cu mult mai ușor să accepți o idee provocatoare decât să te adâncești în detalii mărunte.

Planul grupei sanguine este revoluționar și, ca atare, necesită multe ajustări fundamentale. Pentru unii este mai ușor decât pentru alții, în măsura în care ei deja trăiesc în conformitate cu necesitățile grupei lor sanguine. Majoritatea întrebărilor pe care mi le pun oamenii sunt pe teme similare. Le-am inclus aici pe cele mai uzuale. Ele v-ar putea ajuta să înțelegeți mai clar sensul a ceea ce va însemna această dietă pentru voi.

De unde vine grupa mea sanguină?

Sângele este universal și totuși este unic. La fel ca și culoarea ochilor, grupa sanguină este determinată de două seturi de gene — moștenirea pe care o primește fiecare de la mama și tatăl său. Începând de la acele gene, este selectată grupa sanguină, deci din momentul în care omul este conceput.

Ca și genele, unele grupe sanguine sunt dominante față de altele. În procesul de creație celulară a unei noi ființe umane, grupa sanguină A și grupa sanguină B sunt dominante față de grupa sanguină O. Dacă în momentul concepției embrionului i se dau o genă A de la mamă și o genă O de la tată, copilul va avea grupa sanguină A, deși va continua să poarte în ADN-ul său gena O a tatălui, neexprimată. Când copilul crește și devine adult, își transmite genele urmașilor, jumătate dintre gene urmând a fi pentru sânge de grupa sanguină A și jumătate pentru sânge de grupa sanguină O.

Deoarece genele A și B sunt la fel de puternice, aveți grupa sanguină AB dacă ați primit o genă A de la unul dintre părinți și o genă B de la celălalt. În final, deoarece gena O este recesivă față de toate celelalte, aveți grupa sanguină O doar dacă primiți o genă O de la fiecare părinte.

Este posibil ca doi părinți cu grupa sanguină A să conceapă un copil cu grupa sanguină O. Aceasta se întâmplă când fiecare dintre cei doi părinți are o genă A și o genă O și ambii transmit urmașului gena O. În același mod, doi părinți cu ochi căprui pot concepe un urmaș cu ochi albaștri, dacă fiecare dintre părinți poartă gena recesivă (neexprimată) pentru ochi albaștri.

Genetica grupelor sanguine poate fi uneori folosită pentru a ajuta la stabilirea paternității unui copil. Există, totuși, o capcană. Grupa sanguină poate dovedi doar faptul că un bărbat nu este tatăl unui copil. Nu poate fi folosită pentru a dovedi că bărbatul este tatăl acelui copil (deși mai noua tehnologie ADN poate face acest lucru). Gândiți-vă la acest exemplu de caz de paternitate: un copil are grupa sanguină A, mama are grupa sanguină O, iar bărbatul presupus a fi tatăl are grupa sanguină B. Deoarece atât gena A, cât și gena B sunt dominante față de gena O, tatăl copilului nu ar putea avea grupa sanguină B. Gândiți-vă! Gena A a copilului nu ar fi putut veni de la tată, care, deoarece are grupa sanguină B, are fie două gene B, fie o genă B și o genă O. Gena A nu ar fi putut veni nici de la mamă, deoarece persoanele cu grupa sanguină O poartă întotdeauna două gene O. Gena A trebuie să fi provenit de la altcineva. Acestea au fost exact circumstanțele faimosului proces de paternitate intentat lui Charlie Chaplin în 1944. Din nefericire, Chaplin a fost supus unui proces tumultuos, deoarece folosirea grupei sanguine pentru stabilirea paternității nu era încă acceptată în tribunalele din California. Deși grupa sanguină arătase clar că Chaplin nu era tatăl copilului, juriul a decis totuși în favoarea mamei și el a fost obligat să plătească întreținerea copilului.

Cum vă puteți afla grupa sanguină?

Pentru a afla grupa sanguină, puteți dona sânge sau puteți să îl întrebați pe medicul dumneavoastră dacă grupa sanguină figurează

în fișa medicală. Dacă doriți să vă testați grupa sanguină, puteți face acest lucru comandând un test digital de la următoarea adresă:

Peter D'Adamo, N.D.
P.O. Box 2106
Norwalk, CT 06852-2106

Trebuie să fac deodată toate schimbările, pentru ca dieta grupei sanguine să funcționeze?

Nu. Dimpotrivă, vă sugerez să începeți lent, eliminând treptat alimentele care nu sunt bune pentru dumneavoastră și crescând aportul celor care sunt foarte utile. Multe programe dietetice vă indică să vă schimbați radical și rapid stilul de viață. Cred că este mai practic și, în cele din urmă, mai eficient să vă angajați în procesul de învățare. Nu trebuie doar să mă credeți pe cuvânt. Trebuie să aflați aceasta, încercând pe propriul organism.

Înainte de a începe dieta grupei sanguine, s-ar putea să aveți foarte puține cunoștințe despre alimentele care sunt benefice sau dăunătoare pentru dumneavoastră. Sunteți obișnuit să faceți propriile alegeri după gustul dumneavoastră, tradiția familială și manualele dietetice pretențioase. Există posibilitatea ca să consumați unele alimente care sunt bune pentru dumneavoastră, dar dieta grupei sanguine vă asigură o unealtă puternică pentru a face opțiuni în cunoștință de cauză tot timpul.

O dată ce știți care vă este planul alimentar optim, aveți libertatea să vă îndepărtați ocazional de la dietă. Rigiditatea este dușmanul bucuriei; eu nu sunt cu siguranță un susținător al ei. Dieta grupei sanguine este alcătuită pentru a vă face să vă simțiți excelent, nu mizerabil și frustrat. Evident, vor veni momente când bunul-simț vă va spune să vă abateți puțin de la reguli – cazul când luați masa în casa unei rude.

Eu am grupa sanguină A și soțul meu are grupa sanguină O. Cum gătim și cum mâncăm împreună? Nu vreau să gătesc două mese separate.

Soția mea, Martha, și cu mine ne aflăm în aceeași situație. Martha are grupa sanguină O și eu am grupa sanguină A. Constatăm

că putem avea în comun cam două treimi dintr-o masă. Principala diferență este sursa de proteine. De exemplu, dacă facem o friptură, Martha ar putea să gătească separat carne de pui, iar eu să adaug tofu gătit. Am descoperit, de asemenea, că multe alimente sunt benefice atât pentru grupa sanguină O, cât și pentru grupa sanguină A, așa că punem accentul pe acele alimente. De exemplu, am putea avea o masă care să cuprindă somon, orez și broccoli. A devenit relativ ușor pentru noi, deoarece suntem destul de familiarizați cu specificul fiecăreia dintre grupele noastre sanguine. Este util să petreceți câțva timp pentru a vă familiariza cu lista de alimente a partenerului. Puteți chiar să faceți și o listă cu alimentele pe care le puteți folosi împreună. S-ar putea să fiți surprinși de numărul lor mare.

Oamenii sunt preocupați de faptul că vor fi restricții imposibil de respectat în dieta grupei sanguine. Dar gândiți-vă! Există mai mult de două sute de alimente enumerate pentru fiecare dietă – multe compatibile peste granițe. Știind că o persoană obișnuită consumă cam 25 de feluri de alimente, dieta grupei sanguine oferă de fapt mai multe, nu mai puține opțiuni.

Provin dintr-o familie de italieni; sunt convins că dumneavoastră cunoașteți tipul de alimente pe care ne place să le mâncăm. Având grupa sanguină A, nu văd cum aș putea totuși să mă bucur de alimentele mele italienești favorite – mai ales fără sos de roșii!

Avem tendința să asociem alimentele tradiționale cu unul sau două dintre cele mai disponibile în mod obișnuit, cum ar fi spaghetti cu chiftele și sos de roșii. Dar mâncărurile italienești, la fel ca majoritatea celorlalte, includ o largă varietate de alimente diferite. Multe feluri de mâncare din Italia de sud, de obicei preparate cu ulei de măsline în loc de sosuri grele, sunt opțiuni minunate atât pentru grupa sanguină A, cât și pentru grupa sanguină AB. În loc de o farfurie de paste făinoase înecate în sos roșu, încercați arome mai delicate, de ulei de măsline și usturoi, un pesto complex sau un sos ușor de vin alb. Fructele proaspete sau înghețatele aromate italienești sunt de preferat produselor bogate de patiserie.

Soțul meu, în vârstă de 70 de ani, are antecedente cardiace și a fost supus unei operații de bypass. Are încă dificultăți în a se abține de la alimentele nepotrivite. Are grupa sanguină B și cred că dieta acestei grupe ar fi perfectă pentru el. Dar el este foarte refractar la diete.

Există cumva o modalitate de a introduce o dietă, fără prea multă agitație?

Nu este ușor să schimbați radical dieta la 70 de ani – motiv pentru care probabil soțul dumneavoastră a avut atâtea dificultăți în a se alimenta sănătos, chiar după operație. Decât să îl enervați, ceea ce este contraproductiv, începeți să introduceți treptat alimentele utile pentru grupa sanguină B în dieta soțului, eliminându-le concomitent și lent pe acelea care nu sunt bune pentru cei cu grupa sanguină B. Este posibil ca soțul dumneavoastră să aibă preferințe pentru alimentele bune, pe măsură ce tractul său digestiv se va adapta la calitățile lor pozitive.

De ce treceți recomandări privitoare la rații, diferențiat, în funcție de ascendență?

Listele cu rații dependente de ascendență sunt doar ajustări ale dietei, pe care o veți găsi benefică. În același mod cum bărbații, femeile și copiii au standarde diferite de rație, la fel este cazul persoanelor cu diferite dimensiuni corporale și greutate, care locuiesc în diferite regiuni geografice și au preferințe alimentare legate de tradiții. Aceste sugestii vă vor ajuta până în momentul în care vă veți simți destul de bine cu dieta pentru a consuma în mod natural rația adecvată.

Recomandările privitoare la rație țin cont, de asemenea, de problemele specifice pe care tind să le prezinte persoanele provenind din strămoși diferiți. Afro-americanii, de exemplu, prezintă adesea intoleranță la lactoză; majoritatea asiaticilor nu sunt obișnuiți cu consumul de produse lactate, ei fiind nevoiți să introducă lent aceste alimente, pentru a evita reacțiile negative.

Sunt alergic la arahide, dar dumneavoastră spuneți că ele sunt un aliment sănătos, benefic pentru grupa mea sanguină. Sunteți de părere că ar trebui să le consum? Am grupa sanguină A.

Nu. Cei cu grupa sanguină A au o mulțime de surse proteice, fără a fi necesar să apeleze la arahide. Aceste reacții sunt generate de sistemul imunitar, care creează anticorpi ce se opun alimentului. Șansele sunt mari ca o persoană cu grupa sanguină A să nu fie alergică la arahide, care au proprietăți amicale, A-like. Ați putea,

totuși, să fiți intolerant la arahide. Aceasta înseamnă că aveți tulburări digestive când le consumați, tulburări care s-ar putea datora unui număr mare de factori, inclusiv o dietă global neadecvată. Poate ați consumat odată arahide, împreună cu alte alimente problematice și ați dat vina pe arahide.

Încă o dată, nu trebuie să includeți arahidele în dietă, dar s-ar putea să vă dați seama că le tolerați destul de bine când vă veți adapta la dieta grupei sanguine A.

Am grupa sanguină B și produsele din carne pentru care opta îmi par ciudate. Se pare că nu pot mânca decât miel, oaie, vânat și iepure – ceea ce nu mănânc NICIODATĂ. De ce nu este permis consumul cărnii de pui?

Eliminarea puiului este cea mai dificilă ajustare pentru majoritatea persoanelor pe care le-am tratat și care au grupa sanguină B. Nu numai că puiul este o sursă principală de proteine pentru multe grupuri etnice, dar cei mai mulți dintre noi s-au învățat să creadă că puiul este mai sănătos decât vita și alte tipuri de carne. Încă nu există nici o regulă care să funcționeze pentru toată lumea. Carnea de pui conține o lectină în țesutul muscular care este foarte nocivă pentru cei cu grupa sanguină B. Din fericire, puteți consuma curcan și o largă varietate de alimente marine.

Ce înseamnă „neutru”? Aceste alimente sunt bune pentru mine?

Cele trei categorii sunt structurate pentru a pune accentul pe alimentele care sunt de utilitate maximă și, respectiv, minimă pentru dumneavoastră, în funcție de reacția grupei sanguine la anumite lectine. Alimentele foarte utile se comportă ca medicamente; alimentele de evitat acționează ca otrăvuri. Alimentele neutre acționează pur și simplu ca alimente. În vreme ce alimentele neutre ar putea să nu aducă beneficiile speciale pentru sănătate pe care le aduc alte alimente, ele sunt cu siguranță bune, în sensul că au multe substanțe nutritive de care organismul dumneavoastră are nevoie.

Trebuie să mănânc toate alimentele enunțate ca „foarte utile”?

Ar fi imposibil să măncăți toate alimentele din dieta dumneavoastră! Priviți dieta grupei sanguine ca pe o paletă de pe care puteți

alege culorile în diferite nuanțe și combinații. Totuși, încercați să atingeți cantitatea săptămânală din diferitele grupuri de alimente, dacă este posibil. Frecvența este probabil mai importantă decât dimensiunile rației individuale, deci dacă aveți grupa sanguină O și aveți o constituție foarte mică, încercați să consumați proteine animale de cinci până la de șapte ori pe săptămână, dar reduceți porțiile, folosind eventual 60-90 g în loc de 120-150 g. Aceasta asigură aportul continuu de substanțe nutritive în torentul sanguin într-un ritm constant.

Este utilă combinarea alimentelor în dieta grupei sanguine?

Unele manuale de dietă recomandă combinarea alimentelor, ceea ce implică consumul anumitor grupuri de alimente în combinație pentru o mai bună digestie.

Multe dintre aceste cărți sunt pline de vorbărie și prostii, cu o mulțime de principii și reguli inutile. Poate singura regulă reală de combinare a alimentelor este de a evita consumul de proteine animale, cum ar fi carnea, combinând-o cu mari cantități de alimente cu amidon, cum ar fi pâinea și cartofii. Această regulă este importantă, deoarece produsele de origine animală sunt digerate în stomac într-un mediu cu aciditate ridicată, în timp ce produsele conținând amidon sunt digerate la nivel intestinal într-un mediu cu alcalinitate înaltă. Atunci când aceste alimente sunt combinate, organismul folosește puțin și alternativ din proteine, apoi din amidon, apoi se întoarce la proteine, apoi înapoi la amidon; nu este o metodă prea eficientă. Menținând aceste grupe de alimente separate, stomacul se poate concentra pe deplin la funcțiile sale. Preparatele de carne vor fi mai bine digerate dacă le veți combina cu garnituri de legume bogate în fibre și cu conținut redus de amidon, de exemplu verdețurile. Evitarea amidonului nu se referă la tofu și alte proteine vegetale, care sunt în esență predigerate.

Ce să fac dacă un „aliment de evitat“ este al patrulea sau al cincilea în lista de ingrediente a unei rețete?

Depinde de starea dumneavoastră de sănătate sau de gradul de maleabilitate. Dacă suferiți de alergii alimentare sau colită, s-ar putea să preferați evitarea completă. Mulți pacienți evită total aceste alimente, deși cred că această atitudine ar putea fi exagerată. Cu

excepția situației în care suferă de o alergie specifică, nu le-ar face rău majorității oamenilor să consume ocazional un aliment care nu este inclus în dieta lor.

Voi scădea în greutate ținând dieta grupei sanguine?

Când citiți planul grupei dumneavoastră sanguine, veți găsi recomandări specifice pentru scăderea în greutate. Ele diferă de la o grupă sanguină la alta. Aceasta deoarece lectinele din diverse alimente au efecte diferite. De exemplu, pentru grupa sanguină O, carnea este digerată și metabolizată eficient, în vreme ce pentru grupa sanguină A ea încetinește procesele digestive și metabolice.

Dieta grupei sanguine este croită pentru a elimina orice balast care duce la creșterea în greutate. Dacă respectați dieta grupei sanguine, metabolismul se va ajusta la nivelul său normal și veți arde calorii mai eficient; sistemul digestiv va prelucra substanțele nutritive și va reduce retenția hidrică. Veți scădea în greutate imediat.

În practica mea, am constatat că majoritatea pacienților care au probleme cu greutatea au, de asemenea, antecedente de cure de slăbire ținute în mod greșit. Ați putea crede că a ține constant cure de slăbire duce la scăderea în greutate, dar nu este adevărat, dacă structura dietei și alimentele din ea se opun oricărei logici în cazul organismului dumneavoastră.

În tradiția noastră, tindem să susținem programele de slăbire de tip „o dimensiune se potrivește tuturor” și apoi ne mirăm de ce nu funcționează. Răspunsul este evident! Grupe sanguine diferite răspund la aceleași alimente în moduri diferite. În corelație cu exercițiile fizice recomandate, ar trebui să obțineți foarte rapid rezultate mulțumitoare.

Contează kaloriile în dieta grupei sanguine?

La fel ca în cazul majorității subiecților legate de dietă, preocuparea cu privire la calorii este rezolvată automat de respectarea dietei specifice pentru grupa sanguină. Majoritatea pacienților noi, care urmează liniile directe privind dieta și exercițiile fizice, scad în

greutate într-o oarecare măsură. Unii chiar se plâng că slăbesc prea mult. Există o perioadă de adaptare la această dietă și, cu timpul, veți fi capabili să stabiliți cantitățile de alimente adecvate propriilor nevoi. Totuși, tabelele de la fiecare categorie de alimente vă dau un punct de plecare.

Este important să fiți conștienți de dimensiunea rațiilor. Indiferent ce mâncați, dacă mâncați prea mult vă veți îngrășa. Acest lucru pare atât de evident încât nici nu merită menționat. Dar mâncatul în exces a devenit una dintre problemele de sănătate cele mai dificile și periculoase din America. Milioane de americani sunt balonați și dispeptici din cauza cantității de alimente pe care le consumă. Când mâncați în exces, pereții gastrici se întind ca un balon umflat. Deși mușchii stomacului sunt elastici și au fost creați pentru a se contracta și a se întinde, atunci când sunt mult măriți, celulele din peretele abdominal suportă o presiune enormă. Dacă mâncați până la saturație și în mod normal vă simțiți greoi după o masă, încercați să reduceți dimensiunea porțiilor. Învățați să ascultați ceea ce vă spune organismul.

Am probleme cardiace și mi s-a spus să evit total orice grăsime și colesterolul. Am grupa sanguină O. Cum pot să mănânc carne?

În primul rând, cerealele și nu carnea sunt vinovate pentru problemele cardiovasculare la cei cu grupa sanguină O. Acest lucru este în mod special interesant, deoarece aproape toată lumea care are sau încearcă să prevină cardiopatia este sfătuită să consume o dietă bazată în mare măsură pe glucide complexe!

Pentru cei cu grupa sanguină O, o ingestie crescută de anumite glucide, de obicei pâine de grâu, crește nivelurile de insulină. Ca răspuns, organismul dumneavoastră va stoca mai multă grăsime în țesuturi și va crește nivelul grăsimilor în sânge.

Nu uitați, de asemenea, că nivelul colesterolului sanguin este doar moderat controlat de ingestia de alimente bogate în colesterol. Aproximativ 85-90% este controlat de producția și metabolismul colesterolului în ficat.

Am grupa sanguină O și nu vreau să consum multe grăsimi. Ce îmi sugerați?

O dietă hiperproteică nu înseamnă în mod necesar o dietă bogată în grăsimi, mai ales dacă evitați produsele din carne înalt prelucrate. Deși sunt mai scumpe, încercați să procurați astfel de produse provenite de la animale crescute fără folosirea excesivă de antibiotice și alte substanțe chimice. Strămoșii noștri consumau mai degrabă vânat slab sau animale domestice care se hrăneau cu alfalfa și alte plante; produsele de carne cu conținut crescut de grăsime de astăzi se produc folosind mari cantități de nutrețuri pe bază de porumb.

Dacă nu vă puteți permite să cumpărați produsele din carne menționate mai sus, alegeți feliile cele mai slabe și îndepărtați excesul de grăsime înainte de a găti. Cei cu grupa sanguină O au, de asemenea, multe alte opțiuni proteice, care sunt în mod natural mai sărace în grăsimi – cum ar fi carnea de pui sau hrana marină. Grăsimile din peștii bogați în uleiuri sunt compuse din acizi grași omega-3, care par să favorizeze scăderea colesterolului și un cord mai sănătos.

Cum pot fi sigur că îmi cumpăr cele mai naturale și mai proaspete alimente?

În ultimii ani, mulți consumatori s-au unit pentru a crea cooperative alimentare, grupuri de oameni care cumpără în bloc. Foarte adesea această forță de grup determină mari economii și produse de înaltă calitate. Majoritatea cooperativelor alimentare necesită o taxă de participare redusă și câteva ore de muncă pe lună la cooperativă. Economii, în special la produse cum ar fi cerealele, mirodeniile, fasolea, vegetalele și uleiurile, pot fi substanțiale.

Magazinele alimentare dietetice pot fi un loc valoros de achiziționare a alimentelor proaspete, dar nu cădeți în capcana ideii că puteți să vă slăbiți vigilența pentru că vă găsiți într-un magazin alimentar dietetic. Multe magazine alimentare dietetice, mai ales cele mici, nu au rulajul unei băcănii sau unui supermarket aglomerat și alimentele lor s-ar putea să nu fie atât de proaspete.

Sunt alimentele organice mai sănătoase decât cele neorganice?

O bună regulă generală este de a folosi vegetale organice dacă nu sunt la un preț exorbitant. Au un gust mai bun și sunt mai

sănătoase. Totuși, dacă aveți un venit fix și nu puteți găsi un produs organic la un preț accesibil, produsul neorganic bine curățat și proaspăt va fi foarte bun.

Din ce în ce mai multe supermarketuri par să stocheze produse organice, majoritatea din California, un stat cu legi precise în privința folosirii termenului de *organic*. Este interesant că, într-un supermarket din cartierul meu, vegetalele și fructele organice sunt expuse lângă variantele lor neorganice, la același preț! Presupun că presiunea pieței va continua să împingă pe un număr din ce în ce mai mare de cultivatori de vegetale și fructe spre modalitatea organică, dacă nu din alt motiv atunci măcar pentru că prețul îngrășămintelor din comerț, făcute din substanțe petrochimice, va face în final produsele tratate mai costisitoare decât produsele cultivate natural.

Consumul de alimente conservate dăunează dietei mele?

Alimentele conservate disponibile în comerț, supuse la temperaturi și presiuni ridicate, își pierd cea mai mare parte a conținutului de vitamine, mai ales cele antioxidante, cum este vitamina C. Ele păstrează vitaminele care nu sunt termosensibile, cum este vitamina A. Alimentele conservate sunt mai sărace în fibre decât variantele proaspete și mai bogate în sare, adăugată de obicei pentru a compensa pierderea aromelor în cursul procesării. Umectate, cu puțin din „viața” pe care o găsim în alimentele și legumele proaspete și cu puține enzime naturale (care sunt distruse de procesul de conservare), alimentele conservate ar trebui folosite rar sau de loc. Plătiți un preț mai mare pe aceeași cantitate de aliment conservat și nu obțineți prea mult în schimb.

În afară de cele proaspete, alimentele congelate sunt a doua opțiune favorabilă. Congelarea nu schimbă conținutul nutritiv al alimentului prea mult (prepararea sa înainte de congelare ar putea să o facă), deși gustul și consistența sunt adesea estompate.

De ce este atât de benefică prăjirea?

Prăjirea rapidă specifică bucătăriei de stil oriental este mai sănătoasă decât prăjirea în profunzime. Se folosește mai puțin ulei,

iar uleiul de susan (în special) este mai rezistent la temperaturi ridicate decât cel de floarea-soarelui sau de canola. Ideea prăjitului rapid este rumenirea rapidă a hranei la exterior, ceea ce are efectul suplimentar de a păstra în interior aromele.

Majoritatea tipurilor de hrană se pot prepara astfel folosind un „wok” (tigaie orientală). Forma adâncă, conică a „wok”-ului concentrează căldura într-o zonă mică de la baza sa, ceea ce permite ca alimentul să fie prăjit acolo și apoi mutat pe marginea mai rece a tigăii. Gătitul în „wok” combină, de obicei, legume și hrană marină sau carne. Prăjiți la început carnea și legumele care necesită o încălzire mai de durată, apoi mutați-le spre exteriorul tigăii, adăugând în centru legumele care necesită un timp mai scurt de prăjire.

Opărirea legumelor este, de asemenea, o metodă rapidă și eficientă de gătit și ajută la menținerea substanțelor nutritive în aliment. Folosiți o sită simplă, cumpărată de la orice magazin, fixată într-o oală mare plină cu apă până la nivelul fundului sitei. Puneți legumele în sită, acoperiți și încălziți. Nu fierbeți până la înmuiere! Crocant înseamnă un gust mai bun, o consistență mai bună și o nutriție mai bună.

Ar trebui să iau zilnic o multivitamină împreună cu dieta grupei sanguine?

Dacă sunteți sănătos și respectați dieta grupei sanguine, nu ar trebui să aveți nevoie de suplimente alimentare, deși există excepții. Femeile însărcinate ar trebui să își suplimenteze alimentația cu fier, calciu și acid folic. Majoritatea femeilor au, de asemenea, nevoie de calciu suplimentar – mai ales dacă alimentația lor nu include multe produse lactate.

Cei angajați în activitate fizică intensă, persoanele cu ocupații stresante, vârstnicii, bolnavii, fumătorii înveterați – cu toții ar trebui să folosească suplimente alimentare. Detalii mai precise sunt disponibile în planul individual al grupei sanguine.

Cât de importante sunt plantele și ceaiurile de plante?

Depinde de grupa sanguină. Cei cu grupa sanguină O răspund bine la plante calmante, cei cu grupa sanguină A – la cele mai stimulatoare, iar cei cu grupa sanguină B se descurcă foarte bine fără

majoritatea acestora. Cei cu grupa sanguină AB pot folosi protocoalele de plante descrise pentru cei cu grupa sanguină A, cu specificația suplimentară că cei cu grupa sanguină AB trebuie să evite acele plante care sunt de evitat atât pentru cei cu grupa sanguină A, cât și B.

De ce este atât de restrâns consumul de uleiuri vegetale în dieta grupei sanguine? Credeam că toate uleiurile vegetale sunt bune.

Ceea ce ați auzit probabil sunt reclamele care susțin ideea că uleiurile vegetale „Nu au colesterol!“ Ei bine, acest lucru nu este nou pentru nimeni care are un minim de cunoștințe despre nutriție. Plantele și legumele nu produc colesterol, care se găsește doar în produsele de origine animală. Uleiul fără colesterol ar putea avea puține alte calități.

Iată faptele. Evitați întotdeauna uleiurile tropicale, cum ar fi uleiul de nucă de cocos, deoarece sunt bogate în grăsimi saturate, care pot fi nocive pentru sistemul cardiovascular. Majoritatea uleiurilor care se comercializează astăzi, inclusiv uleiul de șofran și de rapiță, sunt polinesaturate, ceea ce le face să fie mai bune față de untură și uleiurile tropicale. Totuși, există o oarecare îngrijorare cu privire la faptul că excesul consumului de grăsimi polinesaturate ar putea fi legat de anumite tipuri de cancer, mai ales dacă ele sunt supuse la temperaturi înalte în cursul gătitului. În general, prefer să folosesc uleiul de măsline cât mai mult posibil la gătit. Cred că uleiul de măsline s-a dovedit a fi cel mai bine tolerat și benefic dintre grăsimi. Ca ulei mononesaturat el pare să aibă efecte pozitive asupra inimii și arterelor. Există multe sortimente disponibile de ulei de măsline. Cea mai bună calitate o are uleiul extravirgin. Este ușor verzui și aproape inodor – deși când este ușor încălzit, parfumul de măsline este senzațional. Uleiul de măsline este de obicei extras la rece, mai degrabă, decât extras cu ajutorul căldurii sau chimicalelor. Cu cât un ulei este mai puțin prelucrat, cu atât este mai calitativ.

Tofu pare o mâncare foarte neapetisantă. Trebuie să îl consum dacă am grupa sanguină A?

Multe persoane cu grupa sanguină A și AB ridică din sprâncene și se strâmbă cu dezgust când le recomand să facă din tofu un aliment

de bază în dietele lor. Ei bine, tofu nu este un aliment delicios. Recunosc aceasta. Pe vremea când eram un student sărac cu grupa sanguină A, am mâncat tofu cu legume și orez brun aproape zilnic, timp de ani de zile. Era ieftin și efectiv îmi plăcea.

Cred că adevărata problemă cu tofu este modul de expunere în magazine. Tofu – sub formă de prăjituri moi sau tari – stă alături de alte produse într-un tub mare de plastic, cufundat în apă rece. Când oamenii reușesc să își învingă aversiunea inițială și să cumpere una sau două prăjituri de tofu (a le numi prăjituri are un strop de ironie amară), mulți îl iau acasă, îl pun pe o farfurie și rup o bucată, de încercare. Este o modalitate greșită de a încerca tofu! Ar putea fi asemănătoare cu a zdrobi un ou crud în gură și a mesteca... o experiență nu tocmai plăcută.

Dacă doriți să folosiți tofu, este cel mai bun gătit și combinat cu legume și arome puternice care vă plac, cum ar fi usturoiul, ghimbirul și sosul de soia.

Tofu este un aliment complet din punct de vedere nutrițional: este sățios și foarte ieftin.

Nu am auzit niciodată de multe dintre cerealele pe care le menționați. Unde pot afla mai multe?

Dacă sunteți în căutarea cerealelor alternative, magazinele alimentare dietetice sunt o mină de aur. În ultimii ani, multe cereale străvechi, în mare măsură uitate, au fost redescoperite și sunt acum alimente. Exemple: amarantul – o cereală din Mexic, secara albă – o varietate de grâu care pare a fi lipsită de problemele pe care le ridică grâul integral. Încercați-le! Nu sunt rele. Din făina de secară albă se face o pâine sănătoasă, gustoasă, care este destul de aromată, iar câteva sortimente de cereale pentru micul dejun sunt preparate acum cu amarant. O alternativă este folosirea pâinii din grâu germinat, denumită uneori pâine Ezekiel sau Essene, deoarece lectinele glutenice care se găsesc mai ales în învelișul semințelor sunt distruse de procesul de germinare. Aceste sortimente de pâine se deteriorează rapid și se găsesc de obicei în congelatoarele din magazinele alimentare dietetice. Ele sunt o variantă de hrană vie, cu multe enzime benefice păstrate intacte. Fiți atenți la sortimentele de pâine de grâu germinat produse comercial. Acestea conțin de obicei o redusă

cantitate de grâu germinat și au în cea mai mare parte grâu integral. Pâinea germinată are un gust dulceag, deoarece procesul de germinare eliberează și glucide, este umectată și greu de mestecat. Această pâine devine foarte gustoasă dacă este prăjită.

Am grupa sanguină A și am fost alergător ani de zile. Alergarea pare a fi o modalitate grozavă de reducere a stresului. Sunt derutat cu privire la sfatul dumneavoastră de a evita exercițiile fizice intense.

Există multe dovezi asupra faptului că grupa sanguină A determină o reacție unică la stres și că cei cu grupa sanguină A au tendința de a se simți mai bine cu exerciții mai puțin intense. Tatăl meu a observat acest lucru de mii de ori în cei 35 de ani de studiere a acestei conexiuni. Totuși, există multe aspecte pe care nu le cunoaștem încă, deci aș ezita să declar în mod absolut că nu ar trebui să alergați.

V-aș ruga să vă reevaluați starea de sănătate și nivelul energetic. Am adesea pacienți care spun lucruri de genul „Am fost întotdeauna un alergător” sau „Am consumat întotdeauna carne de pui”, ca și când acestea ar fi unicele dovezi necesare pentru ca o activitate sau un aliment să fie socotite benefice. Adesea, aceiași oameni suferă de un cortegiu de probleme fizice și stresuri pe care nu s-au gândit niciodată să le asocieze cu activități sau alimente specifice. Ați putea fi o persoană cu grupa sanguină A care să prezinte o modificare – unul care se simte bine cu o activitate fizică intensă. Sau s-ar putea să descoperiți că sunteți pe cale de a fi epuizat.

ANEXA C

Glosar de termeni

SISTEMUL GRUPELOR SANGUINE ABO: CEL MAI IMPORTANT dintre sistemele de grupare sanguină, sistemul ABO, este hotărâtor pentru reacțiile transfuzionale și transplantul de organe. Spre deosebire de celelalte sisteme de clasificare ale sângelui, grupele sanguine ABO au o semnificație mult mai extinsă decât cea în domeniul transfuziei și transplantului, incluzând determinarea multor caracteristici digestive și imunitare ale organismului. Sistemul sanguin ABO este constituit din patru grupe sanguine: O, A, B și AB. Grupa sanguină O nu posedă nici un antigen real, dar poartă anticorpi atât față de sângele cu grupa A, cât și față de cel cu grupa B. Grupele sanguine A și B poartă antigenele denumite după grupa sanguină respectivă și produc anticorpi una față de alta. Grupa sanguină AB nu produce nici un fel de anticorpi față de alte grupe sanguine, deoarece posedă atât antigene A, cât și B.

Antropologii folosesc grupele sanguine ABO pe scară largă, ca ghid pentru dezvoltarea primelor populații. Multe boli, mai ales tulburări digestive, cancer și infecții, prezintă preferințe, în funcție de grupele sanguine ABO. Aceste expresii nu sunt în general înțelese sau apreciate nici de medici, nici de populația generală.

Aglutinarea: Termen derivat din cuvântul latin „a lipi“. Procesul prin care celulele aderă una la cealaltă, de obicei prin intermediul acțiunii unei aglutinine, cum ar fi un anticorp sau o lectină. Anumite virusuri și bacterii sunt capabile să aglutineze și celulele sanguine. Multe aglutinine, mai ales lectinele din alimente, au specificitate de grupă sanguină. Anumite alimente aglomerează doar celulele anumitei grupe sanguine și nu reacționează cu celulele altei grupe sanguine.

Antropologia: Studiul rasei umane în corelație cu distribuția, originea și clasificarea. Antropologii studiază caracteristicile fizice, relațiile dintre rase, relațiile cu mediul extern și relațiile sociale, oarecum și relațiile culturale. Grupele sanguine din sistemul ABO

sunt folosite pe scară largă de către antropologi pentru studierea primelor populații umane.

Anticorp: O clasă de substanțe chimice, numite imunoglobuline, produse de celulele sistemului imunitar pentru a capta sau identifica materialul străin în interiorul organismului gazdă. Anticorpii se leagă de markeri specifici – antigene – care se găsesc pe suprafața virusurilor, bacteriilor sau a unor toxine și le aglutinează. Sistemul imunitar este capabil să fabrice milioane de anticorpi diferiți împotriva unei largi varietăți de invadatori potențiali. Indivizii cu grupa sanguină O, A sau B prezintă anticorpi față de alte grupe sanguine. Grupa sanguină AB, primitorul universal, nu fabrică anticorpi față de celelalte grupe sanguine.

Antigen: Orice substanță chimică ce generează un anticorp fabricat de sistemul imunitar ca răspuns față de ea. Markerii chimici care determină grupa sanguină sunt considerați antigene de grupă sanguină, deoarece alte grupe sanguine pot prezenta anticorpi față de ei. Antigenele se găsesc de obicei pe suprafața germenilor și sunt folosite de către sistemul imunitar pentru a detecta materialul străin. Antigene specializate sunt adesea fabricate de către celulele canceroase, acestea fiind denumite antigene tumorale. Multe antigene microbiene și tumorale sunt impostori vicleni care pot mima grupa sanguină a gazdei, în încercarea de a scăpa de detectare.

Antioxidant: Vitamine care se consideră că întăresc sistemul imunitar și previn cancerul, înlăturând compușii toxici (numiți radicali liberi) care atacă celulele. Vitaminele C, E și beta-carotenul sunt considerate cei mai puternici antioxidanți.

Crô-Magnon: Prima ființă umană modernă. Având originile între 70.000 și 40.000 î. C., oamenii de Crô-Magnon au migrat masiv din Africa în Europa și Asia. Vânător foarte iscusit, omul de Crô-Magnon ducea o existență de vânător-culegător. Majoritatea caracteristicilor digestive ale oamenilor cu grupa sanguină O sunt derivate de la omul de Crô-Magnon.

Diferențiere: Procesul celular prin care celulele își dezvoltă caracteristicile și funcțiile specializate. Diferențierea este controlată de mecanismul genetic al celulei. Celulele canceroase care au adesea gene defecte, involvează de obicei și pierd multe din caracteris-

ticile unei celule normale, transformându-se în forme embriologice mai timpurii, îndelung reprimite, din stadiile inițiale ale dezvoltării.

Genă: O componentă a celulei care controlează transmiterea caracterelor ereditare specificând construirea unei anumite enzime sau proteine. Genele sunt compuse din lungi lanțuri de acid deoxiribonucleic (ADN) conținut în cromozomii nucleului celulei.

Indo-european: O populație timpurie de rasă albă care a migrat spre vest în Europa pornind din zonele originare inițiale din Asia și Orientul Mijlociu în perioada 7.000-3.500 î. C. Indo-europenii au fost probabil strămoșii persoanelor cu grupa sanguină A în Europa de vest.

Cetoză: O stare care se realizează cu o dietă hiperproteică și cu conținut scăzut de glucide. Dietele hiperproteice ale strămoșilor noștri îndepărtați cu grupa sanguină O forțau arderea grăsimilor pentru a obține energie și producerea de cetone – un semn de activitate metabolică rapidă. Starea de cetoză le permitea primilor oameni să își mențină un nivel energetic ridicat, eficiența metabolică și puterea fizică – calități necesare pentru vânătoare.

Lectină: Orice compus, de obicei o proteină, care se găsește în natură și care poate interacționa cu antigenele de suprafață de pe celulele organismului, determinând aglutinarea acestora. Lectinele sunt adesea prezente în alimentele obișnuite și multe dintre ele au specificitate de grupă sanguină. Deoarece celulele canceroase adesea produc cantități imense de antigene de suprafață, multe lectine le vor aglutina preferențial față de celulele normale.

Mucus: Secreție produsă de țesuturi specializate, care este folosită pentru a lubrefia și proteja delicatele învelișuri interne ale organismului. Mucusul conține anticorpi protectori împotriva microbilor. La secretori, mari cantități de antigene de grupă sanguină sunt secretate în mucus, ceea ce servește la filtrarea bacteriilor, a fungilor și a paraziților cu caracteristici opuse de grupă sanguină.

Medic naturist (engl. naturopathic doctor - N.D.): Medic pregătit în domeniul metodelor naturale de vindecare. Medicii naturaliști

efectuează o pregătire postuniversitară de 4 ani la un colegiu sau la o universitate acreditată și funcționează ca medici de rețea sanitară primară.

Neolitic: Perioada de dezvoltare umană timpurie caracterizată prin dezvoltarea agriculturii, folosirea oalelor și a uneltelor șlefuite. Schimbarea radicală a stilului de viață uman, de la precedentă existență de vânător-culegător, a fost probabil un stimul major pentru dezvoltarea grupei sanguine A.

Panhemaglutinant: Lectine care aglutinează toate grupele sanguine. Un exemplu este lectina din roșii.

Polimorfism: Literal înseamnă „multe forme“. Polimorfismul este orice manifestare fizică la o specie de organisme vii care este variabilă prin influență genetică. Grupele sanguine sunt un exemplu bine cunoscut de polimorfism.

Substanță fitochimică: Orice produs natural cu aplicații specifice în domeniul sănătății. Majoritatea substanțelor fitochimice sunt plante și ierburi tradiționale.

Trigliceride: Depozitele de grăsimi ale organismului, prezente și în torentul sanguin. Nivelul crescut al trigliceridelor – sau nivelul crescut al grăsimilor în sânge – este considerat un risc pentru afecțiunile cardiace.

ANEXA D

Note asupra antropologiei grupe sanguine

ANTROPOLOGIA ESTE STUDIUL DIFERENȚELOR CULTURALE și biologice între oameni. Majoritatea antropologilor împart domeniul în două categorii: antropologia culturală, care se adresează manifestărilor culturale, cum ar fi limbajul sau ritualurile, și antropologia fizică, studiul biologiei evoluționiste a speciei noastre, *Homo sapiens*. Specialiștii de antropologie fizică încearcă să detecteze dezvoltarea istorică umană prin metode științifice solide, cum ar fi grupele sanguine. O sarcină centrală a antropologiei fizice a fost documentarea succesiunii de evenimente ale evoluției liniei umane din primele primat originare. Folosirea grupelor sanguine pentru studierea societăților timpurii a fost denumită paleoserologie, studiul sângelui străvechi.

Antropologia fizică este, de asemenea, preocupată de modul cum oamenii s-au adaptat la presiunea mediului extern. Antropologia fizică tradițională s-a bazat mult pe măsurarea formei craniului, staturii și altor caracteristici fizice. Grupa sanguină a devenit o unealtă puternică pentru acest tip de analiză. În anii 1950, pe măsură ce creștea accentul pus pe caracteristici genetice, interesul s-a concentrat asupra grupelor sanguine și a altor markeri cu baze genetice cunoscute. Mourant A.E., medic și antropolog, a publicat două lucrări de bază, *Grupele sanguine și boala* (1978) și *Corelații sanguine: Grupele sanguine și Antropologia* (1985), care au adunat mult din materialele disponibile cu privire la acest subiect.

Pe lângă Mourant, eu am folosit o varietate de alte materiale bibliografice pentru a elabora această anexă, inclusiv surse antropologice mai timpurii, cum ar fi lucrarea lui William Boyd, *Genetica și rasele umane* (1950), și o serie de studii care au fost publicate în diferite reviste de medicină legală, începând din 1920 până în 1945.

Este posibilă cartarea incidenței diferitelor grupe sanguine în populațiile străvechi prin analiza grupelor sanguine la probele obținute la exhumări. Mici cantități de materiale de grupă sanguină pot fi reconstituite din rămășițe și se poate determina grupa sanguină. Prin studierea grupelor sanguine ale populațiilor umane, antropologii obțin informații cu privire la istoria locală a unei populații: mișcare populațională, căsătorii în cadrul grupului populațional și diversificare.

Multe grupuri naționale și etnice prezintă distribuții unice ale grupelor sanguine. În cadrul anumitor grupuri culturale mai izolate, se poate încă observa o predominanță clară a unei grupe sanguine față de celelalte. În alte societăți, distribuția poate fi mai uniformă. În Statele Unite, de exemplu, proporțiile egale de sânge cu grupa sanguină O și A reflectă valurile de imigrare. În Statele Unite există, de asemenea, un procent mai ridicat de sânge cu grupa B decât în țările din Europa de vest, ceea ce reflectă, probabil, infuzia de naționalități estice.

În scopul acestei analize, putem împărți specia umană în două rase de bază – Etiopiană și Palearctică. Cea palearctică poate fi la rândul său clasificată în Mongoli și Rasa Albă („Caucazieni“ în orig., n. trad.), deși majoritatea oamenilor se încadrează undeva între acestea. Fiecare rasă se caracterizează fizic prin intermediul mediului înconjurător și ocupă zone geografice distincte. Etiopienii – probabil cea mai veche rasă – sunt africani cu pielea închisă la culoare, care ocupă treimea sudică a Arabiei și Africa sub-Sahariană. Regiunea Palearctică cuprinde zona Africii situată la nord de Sahara, apoi Europa, cea mai mare parte a Asiei (cu excepția sudului Arabiei), India, Asia de sud-est și sudul Chinei.

Deduția cea mai grosieră plasează începuturile migrației umane din Africa spre Asia cam cu 1 milion de ani în urmă. În Asia, foarte probabil, specia modernă *Homo sapiens* s-a desprins dintr-un trunchi al strămoșilor etiopieni, rezultând rasa albă și cea mongolă, dar nu știm aproape nimic cu privire la momentul și motivele pentru care s-a produs acest lucru.

Fiecare dintre rasele de bază are propria sa zonă natală – o zonă geografică în care predomină. Zona natală etiopiană era Africa, cea a rasei albe – Europa și Asia de nord, iar cea mongolă – Asia centrală și de sud.

Pe măsură ce grupurile umane au migrat și s-au amestecat, au evoluat populații intermediare pe crestele și crevasele dintre aceste

zone natale ancestrale. Zona delimitată de Sahara, Orientul Mijlociu și Somalia, de exemplu, a constituit leagănul unui amestec între rasa africană și cea albă; subcontinentul indian, o combinație între rasa albă situată mai la nord și mongolii situați mai la sud. Aceste grupuri, care apoi s-au separat în nenumărate populații, adesea temporare, au fost supuse presiunii bolilor, celor legate de surse de hrană și climă. Ele ar fi putut exista mii de ani în spațiile dintre zonele natale. Deși rezultatul migrației a fost răspândirea grupei sanguine O la mari distanțe și pe arii largi ale globului, din aceste spații au apărut mai târziu grupele sanguine mai recente.

Ar putea exista mai multe diferențe fizice între africani și alte rase, dar diferențele de grupă sanguină între rasa albă și cea mongolă sunt mai evidente – un bun motiv de a reexamina stereotipurile rasiale.

Ar fi, de asemenea, o greșeală să credem că primii oameni cu grupa sanguină O erau primitivi. În era Crô-Magnon s-au produs procese de dezvoltare intelectuală mai numeroase decât în orice altă perioadă, înainte sau după aceea. Oamenii de Crô-Magnon au contribuit la crearea societăților și a ritualurilor noastre timpurii, mai mult decât rudimentele de comunicare și dorul de ducă originar. Deși depistăm moștenirea genetică a sângelui cu grupa O până în preistorie, aceasta rămâne încă o chimie foarte fezabilă, în mare parte datorită simplității ei și faptului că dietele cu proteine animale sunt încă responsabile de o mare parte din ingestia alimentară curentă.

Prima încercare de a folosi grupa sanguină pentru a descrie caracterele rasiale și de naționalitate a fost efectuată de o echipă formată din doi medici, soț și soție, familia Hirszfeld, în 1918. În timpul Primului Război Mondial ambii lucraseră ca medici în Armatele Aliate care se concentraseră în zona orașului Salonik din Grecia.

Lucrând cu o forță multinațională și cu un mare număr de refugiați de diferite proveniențe etnice, soții Hirszfeld au determinat sistematic unui număr mare de persoane grupa sanguină, notând simultan rasa și naționalitatea acestora. Fiecare grup cuprindea peste 500 de subiecți.

Ei au descoperit, de exemplu, că frecvența grupei sanguine B varia de la 7,2% în populația de subiecți englezi, la 41,2% la indieni și că europenii occidentali prezentau o incidență mai scăzută a grupei sanguine B decât slavii din Balcani, care aveau o incidență mai

scăzută decât rușii, turcii și evreii, care la rândul lor prezentau o incidență mai scăzută decât vietnamezii și indienii. Distribuția grupei sanguine AB urma în esență același tipar, cu 3-5% la europenii occidentali și 8,5% la indieni.

În India, persoanele cu grupa sanguină AB reprezintă 8,5% din populație – un procent ridicat pentru o grupă sanguină care variază de la 2 la 5% pe plan mondial. Această prevalență a persoanelor cu grupa sanguină AB este probabil datorată localizării Indiei subcontinentale, care era o cale de invazie între teritoriile cucerite la vest și zonele natale mongole de la est.

Grupele sanguine O și A erau în esență opusul grupelor sanguine B și AB. Procentul de indivizi cu grupa sanguină A a rămas destul de consistent (40%) la europeni, slavii din Balcani și arabi, fiind în același timp destul de scăzut la africanii de vest, vietnamezi și indieni. Din populația engleză testată 46% a avut grupa sanguină O, frecvență care a fost doar de 31,3% la indienii testați.

Analiza modernă (în mare parte rezultatul datelor păstrate de băncile de sânge) cuprinde grupele sanguine a peste 20 de milioane de indivizi ai globului. Totuși, aceste cifre mari nu pot face altceva decât să confirme observațiile inițiale ale soților Hirszfeld. Nici o revistă științifică nu a considerat potrivit să publice materialul lor în acea epocă. Pentru un timp, studiul soților Hirszfeld a zăcut într-o revistă obscură de antropologie; timp de peste 30 de ani această muncă fascinantă și importantă a fost trecută cu vederea.

Aparent, există prea puțin interes pentru utilizarea acestor cunoștințe asupra grupelor sanguine ca sondă antropologică în istoria omenirii.

Clasificări rasiale pe baza grupei sanguine

În anii 1920 câțiva antropologi au încercat pentru prima dată o clasificare a raselor pe baza grupelor sanguine. În 1929, Laurance Snyder a publicat o carte intitulată *Clasificarea grupelor sanguine în corelație cu medicina clinică și cu medicina legală*. În ea, Snyder propunea un sistem cuprinzător de clasificare bazat pe grupa sanguină. Acesta este în mod special interesant, deoarece se

concentrează mult pe distribuția grupelor sanguine ABO, unicul instrument disponibil în acel timp.

Clasificarea raselor – după cum le vedea Snyder – era:

TIPUL EUROPEAN: Frecvență crescută a grupei sanguine A, frecvență scăzută a grupei sanguine B, probabil rezultatul faptului că grupa sanguină A își are originea în Europa de vest. Această categorie includea englezi, scoțieni, francezi, belgieni, italieni și germani.

TIPUL INTERMEDIAR: Un fel de amestec între populațiile europene occidentale (frecvență crescută a grupei sanguine A) și centrale (frecvență crescută a grupei sanguine B). Incidență mai crescută în mod global a grupei sanguine O. Această categorie includea finlandezi, arabi, ruși, evrei spanioli, armeni și lituanieni.

TIPUL HUNIC: Grupuri orientale cu o incidență crescută a grupei sanguine A, rezultat posibil al unei infuzii de elemente caucaziene, incluzând ucraineni, polonezi, unguri, japonezi, evrei români, coreeni și chinezi din sud.

TIPUL INDOMANCIURIAN: Conține grupuri populaționale cu o incidență crescută a grupei sanguine B față de grupa sanguină A. Acest tip include indieni subcontinentali, țigani, chinezi de nord și mancieri.

TIPUL AFRO-MALAYEZIAN: Incidență globală moderat mai crescută a grupelor sanguine A și B, cu incidență normală a grupei sanguine O. Această categorie include locuitori din Java, Sumatra, africani și marocani.

TIPUL PACIFIC-AMERICAN: Incluzând filipinezi, indieni nord- și sud-americani și eschimoși. Incidență extrem de ridicată a grupelor sanguine O și Rh pozitiv, incidență foarte scăzută a grupei sanguine A, iar grupa sanguină B aproape absentă.

TIPUL AUSTRALIAN: Cuprinzând în principal aborigenii australieni, această încadrare arată o incidență crescută a grupei sanguine A (aproape echivalentă cu cea din Europa

occidentală), lipsa aproape completă a grupei sanguine B și o incidență crescută a grupei sanguine O, deși nu atât de ridicată ca cea întâlnită la tipul pacific-american.

Deoarece el s-a putut baza doar pe sistemul ABO, clasificarea lui Snyder a realizat unele alăturări ciudate, cum ar fi tipul hunic care includea atât coreeni, cât și evrei români. Mai târziu, cercetătorii au început să utilizeze în clasificări grupele sanguine în sistem Rh și MN, pe lângă sistemul ABO, încercând să perfecționeze aceste categorii. Ei erau conștienți de faptul că o clasificare a raselor bazată doar pe grupele sanguine ABO ar da, în multe cazuri, rezultate care nu ar coincide cu ideile mai vechi despre rase, astfel încât ei au încorporat, de asemenea, grupele sanguine MN și ocazional alți factori sanguini (vezi Anexa E) pentru a face distincția între populații care nu erau clar diferențiate de sistemul ABO.

O clasificare bazată pe aceste criterii mai noi făcea distincția între următoarele rase :

Europeni (Nordici și Alpini din Europa/Orientul Apropiat)
Mediterraneeni
Mongoli (Asia Centrală și Eurasia)
Africani
Indonezieni
Indieni americani (Amerindieni; n. trad.)
Oceanieni (locuitori din Oceania; n. trad.) (inclusiv japonezii)
Australieni

O altă clasificare a raselor, bazată în mare măsură pe factori ai sistemelor ABO și Rh:

GRUPUL CAUCAZIAN: Cea mai mare incidență a persoanelor Rh-negative, incidență relativ ridicată a grupei sanguine A, incidență moderată a tuturor celorlalte grupe sanguine.

GRUPUL NEGROID: Incidență cea mai crescută a grupelor rare Rh, frecvență moderată a indivizilor Rh-negativi, incidență relativ ridicată a grupei sanguine A2 și a formelor intermediare rare ale grupei sanguine A-Ax și A-Bantu.

GRUPUL MONGOL: Absența virtuală a grupelor sanguine Rh-negativ și A2. Folosirea datelor MN a realizat încadrarea ulterioară a grupului mongol în grupul asiatic, grupul insular Pacific și australian, grupul indian american (amerindian; n. trad.) și grupul eschimos.

William Boyd, în cartea sa din 1950 intitulată *Genetica și rasele umane*, propunea o clasificare mai clară bazată pe cea anterioară:

GRUPUL EUROPEAN TIMPURIU: Prezentând cea mai ridicată incidență a grupei Rh-negativ (peste 30%) și probabil lipsită de grupa sanguină B. O incidență relativ ridicată a grupei sanguine O. Gena pentru subgrupa N posibil mai răspândită decât la europenii de astăzi. Reprezentat astăzi de descendenții moderni, bascii.

GRUPUL EUROPEAN (CAUCAZOID): Prezentând următoarea incidență în ordinea descrescătoare a mărimii în privința genei Rh-negativ și o incidență relativ ridicată a grupei sanguine A2, cu frecvențe moderate ale altor gene de grupă sanguină. Frecvențe normale ale genei pentru subgrupa M.

GRUPUL AFRICAN (NEGROID): Prezentând o incidență enormă a unei gene Rh rare, gena Rh0 și o frecvență moderată a genei Rh-negativ; incidență relativ crescută a grupei sanguine A2 și a formelor intermediare rare ale grupei sanguine A și o incidență destul de mare a grupei sanguine B.

GRUPUL ASIATIC (MONGOL): Prezentând frecvențe ridicate ale grupei sanguine B, dar o frecvență scăzută sau chiar absența genelor pentru grupele sanguine A2 și Rh-negativ.

GRUPUL INDIAN AMERICAN (AMERINDIAN; n. trad.): Prezentând o frecvență scăzută sau chiar absența grupei sanguine A și probabil lipsa grupei sanguine B sau Rh-negativ. Frecvențe foarte ridicate ale grupei sanguine O.

GRUPUL AUSTRALOID: Prezintă o incidență crescută a grupei sanguine A1, dar lipsit de grupa sanguină A2 sau Rh-negativ. Incidență crescută a genei pentru subgrupa N.

Clasificarea lui Boyd era mai logică decât sistemele anterioare de clasificare, deoarece ea se potrivea mai bine cu distribuția geografică a diferitelor rase.

Cercetări recente efectuate de Dr. Luigi Cavalli-Sforza de la Universitatea Stanford au detectat devierea genetică a migrațiilor umane străvechi, folosind metode și mai sofisticate bazate pe noua tehnologie ADN. Multe dintre descoperirile sale au confirmat observațiile anterioare făcute de Mourant, soții Hirsfeld, Snyder și Boyd, cu privire la distribuția grupelor sanguine pe plan mondial.

ANEXA E

Subgrupele grupelor sanguine

PESTE 90% DINTRE TOȚI FACTORII ASOCIAȚI CU GRUPA sanguină, sunt legați de sistemul major ABO. Există, totuși, multe subgrupe sanguine minore, acestea jucând roluri nesemnificative. Dintre toate subgrupele, doar trei vor avea impact asupra profilului dumneavoastră sau vă vor afecta sănătatea și dieta. Le menționez doar pentru că ele apar ocazional ca ajustări utile în planul dumneavoastră de sănătate. Dar permiteți-mi să accentuez: să știți dacă aveți grupa O, A, B sau AB este unica informație legată de grupele sanguine de care aveți cu adevărat nevoie.

Cele trei subgrupe care joacă roluri minore sunt:

- STATUTUL DE SECRETOR/NON-SECRETOR
- Rh POZITIV (Rh+) ȘI Rh NEGATIV (Rh-)
- SISTEMUL GRUPELOR SANGUINE MN

Secretori și non-secretori

DEȘI TOATĂ LUMEA poartă un antigen de grupă sanguină în celulele sanguine, unii oameni au și antigene de grupă sanguină care plutesc liber în secrețiile organismului. Acești oameni sunt numiți secretori, deoarece ei își secretă antigenele de grupă sanguină în salivă, mucus, spermă și alte fluide ale organismului. Pe lângă sânge, grupa sanguină a unui secretor se poate afla și din aceste fluide. Secretorii reprezintă aproximativ 80% din populație, iar non-secretorii 20%.

Statutul de secretor are implicații importante în aplicarea legii. O probă de spermă recoltată de la victima unui viol poate fi folosită pentru a ajuta la condamnarea violatorului, dacă el este

secretor și dacă grupa sa sanguină se potrivește cu grupa sanguină identificată în spermă. Totuși, dacă el se încadrează în populația mică de non-secretori, grupa lui sanguină nu poate fi identificată din nîci un fluid, cu excepția sîngelui.

Persoanele care nu își secretă antigenele de grupă sanguină în alte fluide în afara sîngelui sunt denumiți non-secretori. Statutul de secretor sau de non-secretor este independent de grupa sanguină în sistem ABO; acest statut este controlat de o altă genă. Astfel, o persoană ar putea avea grupa sanguină A secretor, iar o alta grupă sanguină A non-secretor.

Deoarece secretorii posedă mai multe locuri în care să își plaseze antigenele de grupă sanguină, ei prezintă o expresie mai pronunțată a grupei sanguine în organism decât non-secretorii. A afla dacă sunteți secretor sau non-secretor este la fel de ușor cu a vă afla grupa sanguină în sistem ABO. Cea mai obișnuită cale de a determina statutul de secretor implică testarea salivei pentru prezența activității de grupă sanguină. Nu este un test uzual, deși există câteva laboratoare (enumerate la sfârșitul cărții) care efectuează acest test la un preț mic. Vă sugerez ca, până când vă aflați cu certitudine statutul secretor, să apelați la calculul probabilității și să vă considerați secretor.

Dacă vă prezentați la testare pentru aflarea statutului secretor – non-secretor, se va folosi probabil ceea ce se numește „sistem Lewis“. Este un mod rapid și simplu de a deosebi secretorii de non-secretori și îl menționez aici doar ca să îl recunoașteți dacă îl vedeți trecut pe un buletin de grupă sanguină.

În sistemul Lewis există două antigene ce pot fi produse, numite Lewis a și Lewis b (a nu se confunda cu A și B din sistemul ABO), și interacțiunea între ele determină statutul secretor. LEWIS a+ b- înseamnă non-secretor. LEWIS a- b+ înseamnă secretor.

Pozitiv sau negativ

Când testăm grupa sanguină a pacienților în cabinetul meu, ei întrebă aproape imediat dacă sunt negativi sau pozitivi. Mulți oameni nu își dau seama că acesta este un sistem individual separat de clasificare sanguină numit Rhesus sau sistem Rh și nu are nici o

legătură cu grupa sanguină în sistemul ABO - deși are o latură importantă pentru femeile însărcinate.

Sistemul Rh este denumit după maimuța Rhesus, un animal de laborator folosit în mod curent, în al cărei sânge a fost descoperit prima dată. Mulți ani a rămas un mister pentru medici motivul pentru care unele femei cu o primă sarcină normală dezvoltau complicații la cea de a doua, ajungându-se adesea la avort și chiar la decesul mamei. În 1940, s-a descoperit (din nou de către Dr. Landsteiner) că aceste femei aveau o grupă sanguină diferită de cea a copiilor lor, care preluau grupa sanguină de la tată. Copiii erau Rh+, ceea ce însemna că ei purtau antigenul Rh în celulele lor sanguine. Mamele lor erau Rh-negative, ceea ce însemna că acest antigen lipsea din sângele lor. Spre deosebire de sistemul ABO, în care anticorpii față de alte grupe sanguine se dezvoltă de la naștere, persoanele Rh-negative nu produc anticorpi față de antigenul Rh decât dacă sunt inițial sensibilizate. Această sensibilizare se produce de obicei atunci când se produce schimbul de sânge între mamă și făt în timpul nașterii, astfel că sistemul imunitar al mamei nu are destul timp să reacționeze la primul copil. Totuși, dacă se produce o sarcină ulterioară cu un alt copil Rh+, mama, deja sensibilizată, va produce anticorpi față de grupa sanguină a copilului. Reacțiile la factorul Rh se pot produce doar la femeile Rh-negative care concep copii cu tați Rh+. Femeile Rh+, 85% din rândul populației, nu au de ce să se îngrijoreze. Deși sistemul Rh nu are importanță prea mare în privința dietelor sau bolilor, el este cu siguranță un factor important pentru femeile însărcinate care sunt Rh-negative.

DACĂ AVEȚI	DAR NU AVEȚI	SUNTEȚI
Antigen Rh	Anticorpi anti-Rh	Rh-pozitiv
Anticorpi anti-Rh	Antigen Rh	Rh-negativ

Sistemul grupelor sanguine MN

Sistemul grupelor sanguine MN este virtual necunoscut, deoarece nu este un factor major în transfuzii sau în transplantul de organe, și este de interes redus în practica medicală cotidiană. Acest lucru este totuși înșelător, deoarece o varietate de boli sunt asociate cu acest sistem MN - chiar și numai în mică măsură.

În acest sistem, o persoană poate fi MM, NN sau MN, în funcție de prezența în celulele sale doar a antigenului M (ceea ce îl face să fie MM), N (NN), sau a ambelor antigene (MN). Acest sistem va apărea ocazional în discuțiile noastre, mai ales când vom vorbi despre cancer și boli cardiace. Aproximativ 28% din populație este clasificată ca MM, 22% ca NN, și 50% ca MN.

DACĂ AVEȚI	DAR NU AVEȚI	AVEȚI
Antigen M	Antigen N	Grupa MM
Antigen N	Antigen M	Grupa NN
Antigen M și N		Grupa MN

Arborele genealogic al grupei sanguine

Aceste trei sisteme de subgrupă sunt adesea folosite în cabinetul meu și ele sunt adesea o parte a variatelor tablouri de analize pe care le folosesc alți medici. Deși puteți găsi aproape toate informațiile de care veți avea vreodată nevoie cunoscându-vă pur și simplu grupa sanguină în sistemul ABO, aceste sisteme oferă o ajustare suplimentară, care permite o înțelegere mult mai profundă a caracteristicilor sângelui dumneavoastră.

Aceasta duce la ceea ce eu numesc arborele genealogic al grupei sanguine, o înșiruire de litere care redă profilul pacientului. În multe privințe, el este la fel de specific ca o amprentă digitală. O privire aruncată asupra arborelui genealogic îmi indică direcția adecvată în

elaborarea unei diete și a unei strategii de prevenire a bolilor. Un exemplu de arbore genealogic al unei persoane este:

GRUPA SANGUINĂ	STATUS SECRETOR	NEGATIV/ POZITIV	MN
O	Lewis a+ b- (non-secretor)	Rh-negativ	MM

Un altul este:

GRUPA SANGUINĂ	STATUS SECRETOR	NEGATIV/ POZITIV	MN
O	Lewis a- b+ (secretor)	Rh-pozitiv	MM

Dacă doriți să vă perfecționați programul în asemenea măsură, veți descoperi date de laborator și alte resurse la sfârșitul acestei cărți. Totuși, nu vă lăsați distrași de la punctul principal: cunoașterea grupei dumneavoastră sanguine în sistem ABO vă va furniza 90% din informațiile de care aveți nevoie, iar acesta ar trebui să fie țelul dumneavoastră principal.

ANEXA F

Resurse: cum să obțineți ajutor

PENTRU CONSULTAȚII despre terapiile specifice grupelor sanguine, contactați-l pe Dr. D'Adamo la cabinetul său din Stamford. Pentru informații generale, transmisibile prin poștă, sau pentru comentarii cu privire la propriile experiențe legate de dieta grupei sanguine, folosiți, vă rog, numărul căsuței poștale sau adresa de pe Internet.

PETER D'ADAMO, N.D.
2009 Summer Street
Stamford, CT 06905

P.O. Box 2106
Norwalk, CT 06852-2106
<http://www.dadamo.com>

Materiale disponibile

Vizitați web site-ul Dr. D'Adamo pentru a obține cele mai recente informații cu privire la grupele sanguine:

http://ourworld.compuserve.com/homepages/P_Dadamo_ND/

Comandați materiale audio care explică mai detaliat conceptele de grupă sanguină: O casetă audio a prezentării de referință făcută de Dr. D'Adamo în 1989 la Asociația Americană a Medicilor Natuuriști este disponibilă prin:

THE AMERICAN ASSOCIATION OF NATUROPATHIC
PHYSICIANS
P.O. Box 20386
Seattle, WA 98102
206-323-7610

O casetă cu Dr. D'Adamo adresându-se Societății Oncologice Americane și o casetă audio de 90 de minute, care explică conceptele de grupă sanguină sunt disponibile la adresa sa de casuță poștală:

PETER D'ADAMO, N.D.
P.O. Box 2106
Norwalk, CT 06852-2106

Pentru informații și/sau comenzi de ARA-6, derivatul occidental de larice, menționat ca substituent al medicației FPM (vezi capitolul 8), luați legătura cu:

NORTH AMERICAN PHARMACAL, INC.
10 Morgan Avenue
Norwalk, CT 06851

Testări

Pentru a vă informa despre cum puteți comanda o trusă de testare a grupei sanguine la domiciliu, scrieți pe adresa:

PETER D'ADAMO, N.D.
Blood Type Test
P.O. Box 2106
Norwalk, CT 06852-2106

Medicii care doresc să aplice sistemul grupelor sanguine pot comanda teste la:

DR. THOMAS KRUZEL, N.D., M.T.
800 SE 181st Ave
Gresham, OR 97233
(503) 667-1961

MERIDIAN VALLEY LABS
515 W Harrison
Kent, WA 98032
(206)859-8700

Rugați-l pe medicul dumneavoastră să solicite setul „D’Adamo Serotype Panel I (DSP-I)“. Meridian Valley Labs, Kent, Washington oferă medicilor acest set de testare a grupelor sanguine. Setul efectuează teste pentru grupele sanguine ABO, A1-A2, MNSs, Lewis a și b, secretor salivar, Rh și Pt și titrează în bloc (IgM și IgG) izohemaglutininele anti-A și anti-B. Alături de rezultate, se află o listă de alimente stabilită pe baza parametrilor pe care i-am programat (Sero-sort). Această listă are menirea de a fi utilizată de medici pentru stabilirea sugestiilor dietetice finale, după includerea unui număr de factori pe care îi consideră adecvați (cum ar fi testarea alergiilor). Costul : 125 USD.

Medici naturaliști

Tatăl lui Peter D’Adamo, care a fost unul dintre pionierii cercetărilor inițiale și a studiului clinic al grupelor sanguine, practică și astăzi medicina. Îl puteți contacta pe James D’Adamo, N.D., la:

44-46 Bridge St.
Portsmouth, NH 03801

Pentru a găsi un medic naturist licențiat, în zona în care locuiți, luați legătura cu:

THE AMERICAN ASSOCIATION OF NATUROPATHIC
PHYSICIANS
P.O. Box 20386
Seattle, WA 98102
(206) 323-7610

ANEXA G

Bibliografie

AM PREFERAT CA, ÎN LOC SĂ UMPLU ACEASTĂ CARTE cu interminabile note de subsol, să adun cele mai importante lucrări care au stat la baza ei și să le enumăr aici, unde pot fi mai ușor consultate. Sunt grupate în câteva categorii și enumerate în ordinea alfabetică a numelor primilor autori.

Grupele sanguine, informații generale

American Association of Blood Banks, *Technical Manual*, 10th ed. 1990

D'Adamo, P. „Gut Ecosistems III: The ABO and Other Polymorphic Systems“, *Townsend Ltr. for Doctors*, Aug. 1990

Marcus, D.A. „The ABO and Lewis Blood Group System“, *New England J. Med.*, 280 (1969): 994-1005

Dieta și stilul de viață

Atkins, R., Herwood, R. W., *Dr. Atkins's Diet Revolution*, New York: Bantam, 1972

D'Adamo, J. *The D'Adamo Diet*, Montreal: McGraw - Hill Ryerson, 1989

.....*One Man's Food*, New York: Marek, 1980

Kushi, M., and Jack, A., *The Cancer Prevention Diet*, New York: St. Martin's, 1983

Nomi, T., and Beshner, A., *You Are Your Blood Type*, New York: Pocket, 1983

Pritikin, N., and McGrady, P., *The Pritikin Program For Diet And Exercise*, New York: Grosset & Dunlap, 1979

Schmid, R., *Traditional Foods Are Your Best Medicine*, New York: Ballantine 1987

Grupele sanguine și antropologia

- Boyd, W.C., *Genetics and the Races of Man: An Introduction to Modern Physical Anthropology*, Boston: Little, Brown, 1950
- Brues, A.M., „Tests of Blood Group Selection“, *Amer. J. Forensic Medicine*, 1929: 287-289
- Childe, V.G., *Man Makes Himself*, London: Watts, 1936
- Coon, C.S., *The Races of Europe*, New York: Macmillan, 1939
- Gates, R.R., *Human Ancestry*, Cambridge, MA: Harvard University Press, 1948
- Hirszfeld, L., and Hirszfeld, H. *Lancet*, 2 (1919): 675
- Livingstone, F.R., „Natural Selection Disease and Ongoing Human Evolution as Illustrated by the ABO Groups“, sursă necunoscută (copia în posesia autorului)
- McNeil, W.H., *Plagues and Peoples*, New York: Doubleday/Anchor, 1975
- Mourant, A.E., *Blood Relations: Blood Groups and Anthropology*, Oxford, England: Oxford University Press, 1983
-, Kopec, A.C. and Domaniewska – Sobczak, K. *Blood Groups and Disease*, Oxford England: Oxford University Press, 4th ed. 1984
- Muschel, L., „Blood Groups, Disease and Selection“, *Bacteriological Rev.*, 30, 2 (1966): 427-441
- Race, R.R. and Sanger, R. *Blood Groups in Man*, Oxford England: Blackwell Scientific. 1975
- Sheppard, P.M., „Blood Groups and Natural Selection“, *Brit. Med. Bull.*, 15 (1959): 132-139
- Soulsby, E.H.L., „Antigen-Antibody Reactions in Helminth Infections“, *Adv. Immunol.*, 2 (1962): 265-308
- Wyman, L.C. and Boyd, W.C., „Blood Group Determinations of Prehistoric American Indians“, *Amer. Anthropol.*, 39 (1937): 583-592
-, „Human Blood Groups and Anthropology“, *Amer. Anthropol.*, 37 (1935): 181

Grupele sanguine și lectinele

- D'Adamo, P., „Gut Ecosystems II: Lectins and other mitogens“, *Townsend Ltr. for Doctors*, 1991
- Freed, D.L.F., „Dietary Lectins and Disease“, *Food Allergy and Intolerance*, 1987: 375-400
-, „Lectins“, *British Med. J.*, 290 (1985): 585-586